DOCUMENT RESUME

ED 466 318 PS 030 494

AUTHOR Lerner, Claire; Dombro, Amy Laura; Powers, Stefanie

TITLE Learning & Growing Together: Understanding and Supporting Your Child's Development = Aprender y crecer juntos: Como comprender y fomentar el desarrollo de sus hijos [with] Tip Sheets: Ideas for Professionals in Programs That Serve Young Children and Their Families.

INSTITUTION Zero to Three: National Center for Infants, Toddlers and Families, Washington, DC.

ISBN ISBN-0-943657-05-9; ISBN-0-943657-54-7; ISBN-0-943657-09-1

PUB DATE 2001-00-00

NOTE 127p.; Funded by the Louis Berkowitz Family Foundation, the Gerber Foundation, the Hummingbird Foundation, and the Atlas Family Foundation. For a related Zero to Three document, see PS 030 495.

AVAILABLE FROM Zero to Three: National Center for Infants, Toddlers and Families, 2000 M Street, NW, Suite 200, Washington, DC 20036-3307 (English version: cat. no. 235-zbk, $12; Spanish version: cat. no. 264-zbk, $12). Tel: 800-899-4301 (Toll Free); Tel: 202-638-1144; Fax: 202-638-0851; Web site: http://www.zerotothree.org.

PUB TYPE Guides - Non-Classroom (055)

LANGUAGE English, Spanish

EDRS PRICE EDRS Price MF01 Plus Postage. PC Not Available from EDRS.

DESCRIPTORS *Child Development; *Child Rearing; Infant Care; *Infants; *Parent Child Relationship; Parent Education; Parent Materials; Parent Role; *Parenting Skills; Personality; *Toddlers

IDENTIFIERS Brain Development

ABSTRACT

Based on the view that the primary caregivers for infants and toddlers are their own best resource for understanding and caring for their child and that parenting is a lifelong learning process, this book provides information and tools to help caregivers build a strong foundation for their child's development. The book, both in English and Spanish, is presented in four chapters. Chapter 1, "How Parenthood Feels," examines the impact of becoming a parent, discusses how one's own life experiences influence the kind of parent one becomes, and emphasizes the importance of caregivers taking time for themselves and for the critical relationships in their lives. Chapter 2, "Tuning in to Your Child," emphasizes how parents can best nurture their child's talents by exploring how infants and toddlers learn through their senses, discussing the importance of personal style, identifying five traits of temperament, and presenting parenting strategies to match a child's individual needs. Chapter 3, "The Amazing First Three Years of Life," presents information on how infants and toddlers feel and learn as well as the basics of brain development, and describes typical child behaviors and how parents can respond in a helpful way. Chapter 4, "In Conclusion: Thoughts To Grow On," presents some questions to help parents and other caregivers focus on how they and their child learn and grow together every day. Throughout the book are questions and comments in the margins to guide parents' attention, allowing them to better apply the information in the book to their own child. Four tip sheets are also included to assist

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

staff working in diverse settings and roles: (1) center-based settings; (2) home visits; (3) parent groups; and (4) staff development. (KB)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

ED 466 318

Learning & Growing Together: Understanding and Supporting Your Child's Development = Aprender y crecer juntos: Como comprender y fomentar el desarrollo de sus hijos [with] Tip Sheets: Ideas for Professionals in Programs That Serve Young Children and Their Families.

Claire Lerner
Amy Laura Dombro
Stefanie Powers

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES
INFORMATION CENTER (ERIC)

- ☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
- ☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

PERMISSION TO REPRODUCE AND DISSEMINATE THIS MATERIAL IN MICROFICHE, AND IN ELECTRONIC MEDIA FOR ERIC COLLECTION SUBSCRIBERS ONLY, HAS BEEN GRANTED BY

J. Melner

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

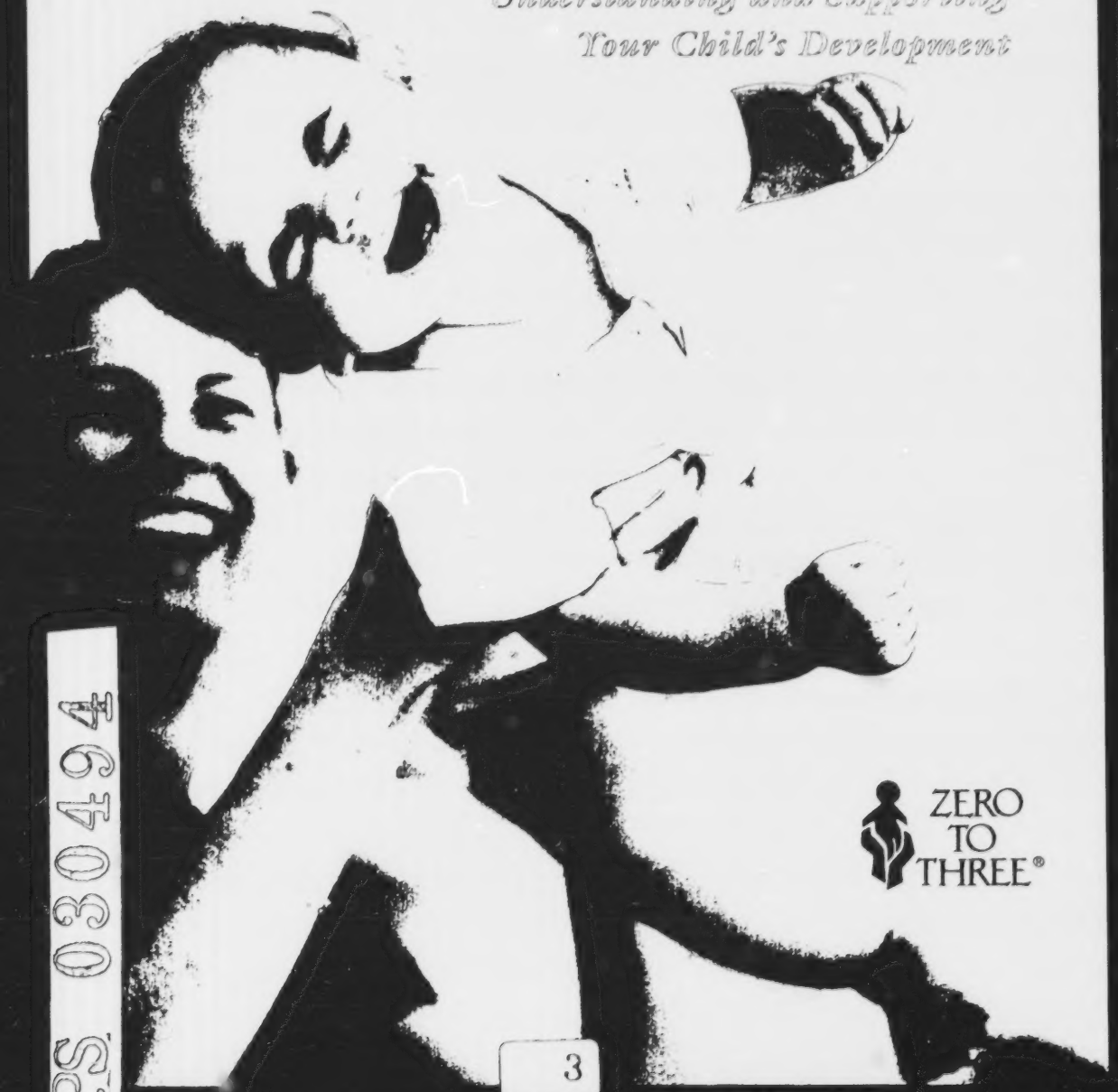
2A

PS 030 494

BEST COPY AVAILABLE

Learning & Growing Together

Understanding and Supporting Your Child's Development



PS 030494

ZERO TO THREE®

3

Claire Lerner and Amy Laura Dombro

ZERO TO THREE gratefully acknowledges the generous support from The Louis Berkowitz Family Foundation which enabled a special printing and distribution to all Early Head Start programs around the country.

We also acknowledge The Gerber Foundation whose major support of our parent communications efforts made this publication possible, in partnership with the Hummingbird Foundation and the Atlas Family Foundation. We extend special thanks to Ross Whitaker for enriching this book with his captivating photography. We also gratefully acknowledge the generous contributions of ZERO TO THREE's Parent Education Task Force and staff members who helped to shape, write, and edit the book.

PARENT EDUCATION TASK FORCE BOARD MEMBERS:
Bernice Weissbourd, M.A.—Chair
T. Berry Brazelton, M.D.
Megan Gunnar, Ph.D.
Bernie Levy
Alicia F. Lieberman, Ph.D.
Annie Pleshette Murphy
Kyle Pruett, M.D.
Marilyn M. Segal, Ph.D.
Rebecca Shahmoon Shanok, M.S.W., Ph.D.
Lynn G. Straus, M.S.
G. Gordon Williamson, Ph.D., OTR

STAFF MEMBERS:
Lynette Ciervo
Joan Melner, M.S.
Stefanie Powers, M.S.
Tom Salyers

Executive Director:
Matthew E. Melmed

AUTHORS: **Claire Lerner, L.C.S.W. and Amy Laura Dombro, M.S.**

Learning & Growing Together: Understanding and Supporting Your Child's Development
Copyright ©2000 ZERO TO THREE: National Center for Infants, Toddlers, and Families

ISBN 0-943657-05-9
Library of Congress Card Catalog Number: 00-132646
Printed in the United States of America.
First Printing (April 2000)
Second Printing (September 2000)

All rights reserved. Except as permitted under the U.S. Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, or any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher. To obtain permission for academic photocopying (for course packets, study materials, etc.) of ZERO TO THREE materials by copy centers, educators, or university bookstores, contact: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923; Phone: (978) 750-8400; Fax: (978) 750-4744; or www.copyright.com.

PUBLISHED BY:

ZERO TO THREE®

ZERO TO THREE: National Center for Infants, Toddlers and Families
734 15th Street, NW, Suite 1000
Washington, DC 20005-1013
Phone: (202) 638-1144
Toll-free phone number for orders: (800) 899-4301
Fax: (202) 638-0851
www.zerotothree.org

DESIGN: AXIS Communications, Washington, DC (www.axiscomm.com)
EDITOR: Karen Levine
PHOTO CREDITS: Ross Whitaker, New York, N.Y. (www.rosswhitaker.com);
Page 24, Marilyn Nolt, Souderton, PA
PRINTER: Automated Graphic Systems, Inc., Macedonia, Ohio (www.ags.com)

Learning & Growing Together

Learning and growing together is like dancing. Step by step, day by day, you and your child learn about each other and how your relationship works. Sometimes you lead, and sometimes you follow your child in the dance you create together.

This guide is for you—mothers, fathers, and others who have primary responsibility for raising a baby or toddler. You are the most important people in your child's life. In the coming pages, we will help you discover that you are your own best resource for understanding and caring for your young child.

"Yeah, right!" you may think. You are recalling a time when you tried unsuccessfully to calm your screaming baby. Or the time you stood in the supermarket aisle, embarrassed and frustrated, because your toddler planted herself on the floor at your feet and refused to budge. You're not alone. These things happen in the lives of most parents.

Parenting is a lifelong learning process, and no one has all of the answers. Hitting on the right solution is a matter of trial and error. And even when you do all of the "right" things, your child may not respond the way you thought she would. It often seems that by the time you figure out a good way to handle something, you're on to yet another challenge.

In the pages that follow, we provide information and tools to help you build a strong foundation for your child's development. Our focus is on you, your child, and the dance that is your everyday life together. With this solid base, you can go on to read about specific child-rearing topics like sleep, toilet teaching, or sibling rivalry, and decide what makes sense for you, your child, and your family.

Parenting is a lifelong learning process, and no one has all of the answers.

1 How Parenthood Feels

THINK ABOUT WHO YOU ARE AS A PARENT BY LOOKING AT:

- the profound impact becoming a parent has on your life
- how your own life experiences influence the kind of parent you become
- the importance of taking time for yourself and for the critical relationships in your life

2 Tuning In to Your Child

DISCOVER WHO YOUR CHILD IS AND HOW YOU CAN BEST NURTURE HER TALENTS BY EXPLORING:

- how she learns about the world through her senses (seeing, hearing, tasting, smelling, and touching)
- her personal style
- five traits of temperament
- parenting strategies to match your child's individual needs

3 The Amazing First Three Years of Life

COME TO UNDERSTAND:

- how babies and toddlers think and feel
- how babies and toddlers learn
- the basics on brain development
- typical child behaviors, what they might mean, and how you can respond in a helpful way

4 In Conclusion: Thoughts to Grow On

Think about some questions to help you tune in to how you and your child learn and grow together every day.

Note: Throughout this guide, we use he and she interchangeably to refer to babies and toddlers.

1. How Parenthood *Feels*

Who Am I?

Because you are the most important person in your child's life, we begin with you. Like all parents, you want to do the best job possible raising your child. To achieve this goal, there is probably no single quality more important than self-awareness. The better you understand why you do what you do, the better equipped you'll be to make good decisions and to rethink your decisions when things don't work out the way you wanted. Parents need to be flexible, and self-awareness is the key to flexibility. Ultimately, your self-awareness will promote your child's development, as well as help the two of you develop a satisfying and loving relationship.

But developing self-awareness isn't easy. It requires thinking about how your life experiences, along with your hopes and expectations, shape the kind of parent you will become. Remember—your child does not need you to be a super parent. What she does need are parents who are willing to understand, accept, and appreciate her for who she is. And you can't really do that until you know yourself. Once you understand who you are, you can begin to understand how you are similar and different from your child and separate your needs from hers.

Let's look at how one parent, Marie, uses what she knows about herself to work out a challenging situation with her toddler:

One morning Marie's 2 1/2-year-old daughter, Kayla, pulls open the drawer of her dresser and announces, "I want flower shirt." As she peers into another drawer, she says, "I want this pants...and this," holding up a pair of blue and red striped pants and a neon green skirt. Marie has to hold herself back. Not only is it a ghastly combination, but truth be told, she's worried what people will think if Kayla wanders out of the house in that get-up.

It's a terrible time for a battle. Marie is already behind schedule and can't risk being late for work. On the other hand, she can hear her own mother's voice, cautioning, "Who's running your family? If you let Kayla make the

Do you think you were prepared for parenthood?

What was your biggest surprise?

What was your biggest disappointment?

How often do you stop to think about why you do what you do as a parent?

decisions, she'll end up being spoiled. Children need to know who's boss!"

Marie feels her stomach tightening. She doesn't want Kayla to feel what she felt growing up—resentment at not being able to make any decisions for herself. In fact, she's impressed by her daughter's assertiveness and admires the fact that she seems to know what she wants and feels strongly enough to ask for it.

Marie takes everything into consideration and decides on a compromise. She lets Kayla choose what to wear, but with certain limits. She can't wear a skirt ***and*** pants at the same time, but she can wear whatever color combinations she chooses. As Kayla prances out the door in her neon shirt and striped pants, Marie is able to laugh and say, "You look as bright as the sunshine, Kayla!"

❖

The process of thinking through her initial reaction makes Marie her own best resource. Her compromise took into account her personal values—wanting Kayla to look presentable—and respect for her daughter's independent thinking. Marie knows that she and her daughter are two separate people. There will probably be lots of things they'll disagree on in the years ahead, but Marie's self-awareness will help them problem-solve together and build a loving relationship.

Thinking about your reactions to your child enables you to reconsider your actions and make new choices.

How Your Childhood Experiences Influence the Way You Parent

Many of your beliefs, attitudes, and expectations were molded during your childhood, and all of them influence your parenting style. Tuning in, as Marie did, to the ways in which your own childhood experiences shape the kind of parent you become can be difficult. If you grew up in a supportive, nurturing family, you will have learned many positive lessons about parenting. But people who grew up in less than perfect environments—in homes where there was conflict, neglect, violence, health problems, or substance abuse—are by no means destined to replay their own parents' mistakes. In fact, they often create exactly the kind of nurturing, loving family they were denied as children. The key is to be aware of your own feelings about parenthood and understand the motivations for your actions.

Let's look at how two parents, based on their perspectives and beliefs, react differently to the issue of their baby's independence:

❖

When 6-month-old Lexi cries, her mom, Sandra, waits several minutes before she picks her up. Sandra believes that babies can be spoiled if you go to them too quickly and hold them too much. She encourages Lexi to walk early and hopes that she'll be feeding herself by her first birthday. Sandra's own single mother instilled a strong sense in her four daughters that being independent and doing for themselves—not depending on others—was very important.

When 6-month-old Jordan cries, his dad, Alan, picks him up right away. As Jordan grows, Alan continues to rock him to sleep, rather than helping Jordan learn how to fall asleep on his own. When Alan sees Jordan struggling to make the Jack-in-the-Box pop up, he runs over to him quickly to turn the crank. Alan can't bear to see his son frustrated. He'd much rather step in, than allow Jordan to struggle with something on his own. Alan's own father always made him feel inadequate when he didn't get something right.

❖

How did your mother, father, or other loved ones help you to feel good about yourself?

In what ways did they make you feel bad?

What do you do to help your child feel good about herself?

How did your mother or father comfort you when you were upset?

How do you comfort your child? When your parents were angry, what did they do?

How did that make you feel? How do you handle your anger with your child?

One of the things that most surprises new parents is the intense and shifting feelings.

Thinking about your reactions to your child enables you to reconsider your actions and make new choices. Sandra, for example, knows that her mother's insistence on self-reliance was a reaction to the fact that she was a single mom with little support in caring for four young girls. She taught her daughters the importance of being self-sufficient because she didn't want them to suffer and feel as helpless as she had. Sandra has enormous respect for her mother, but recognizes that her situation is different. Sandra has developed a support system for herself with friends and co-workers. She is learning that it's okay to rely on others and that nurturing Lexi won't keep her from growing up capable and strong. This kind of thinking frees Sandra to change her expectations to match Lexi's needs and abilities.

Alan, Jordan's dad, notices that Jordan gets frustrated easily. He also knows that his need to rescue Jordan from every struggle has more to do with his own childhood experiences than it does with Jordan's actual needs. Alan begins to question whether trying to do the opposite of what his own father did is really helping nurture Jordan's self-confidence, or whether it is in fact an obstacle. So he decides to try a new strategy. Rather than doing things for Jordan, Alan becomes his son's coach. Rather than solving problems for Jordan, Alan guides him as he struggles to solve problems for himself. This, he believes, may help Jordan feel competent to master challenges in a way Alan never did.

Parenthood Brings Life Changes

Whatever changes you imagined that parenthood would bring, chances are you underestimated! One day you are responsible only for yourself. You can eat, sleep, and go to the bathroom whenever you like. No one is demanding your immediate attention.

With the birth of a child, every decision you make takes on new weight; from what and how you feed your baby, to whether or not you smoke, what kind of car you drive, what kind of clothing you wear, and where you live. Everything is considered from the perspective of how it will impact on this new life for which you are responsible. You feel like a grown-up in an entirely new way.

There will be times when your feelings seem overwhelming. As you gaze at your angelic, sleeping newborn, you may feel overcome with love and, at the same time, terrified about the awesome responsibility that lies before you. It's up to you to understand what your baby wants and needs, and how to muster the energy to meet those needs while taking care of yourself and all of your day-to-day responsibilities.

One of the things that most surprises new parents is the intense and shifting feelings. "One minute I am madly in love," said one new mom. "He looks at me with an ear-to-ear smile, and my heart melts. I feel so needed and important and loved. Then, half an hour later, he'll begin to cry, and nothing I can do will calm him. The crying seems endless. He seems to be really suffering, and I feel absolute panic. I feel useless. I feel like I'm not ready for this job, and the truth is, sometimes I feel angry at him for making me feel this way!"

All of these feelings are normal and can be intensified by the hormonal changes that moms experience, and the sleep deprivation that both moms and dads endure during the first few months. It's no wonder that so many new parents suffer from the "baby blues", a feeling of sadness that usually doesn't last more than a few weeks. If those blues persist, however, and interfere with your ability to take care of yourself or your baby, it's important to seek help from a trust-

My favorite part of parenting is...

My biggest challenge as a parent is...

I was least prepared for...

My biggest surprise was...

I worry most about...

Remember, taking care of yourself is one of the most important ways that you take care of your baby.

ed professional. Remember, taking care of yourself is one of the most important ways that you take care of your baby.

It also helps to remember that there is no right or wrong way to feel. What is important is that you recognize and accept your feelings for what they are, just feelings. This kind of acceptance enables you to think about what you're feeling and why you're feeling it, and that gives you more control over what you *do* with those feelings.

❖

Judy is a mom who's very uncomfortable with mess. When Ella, her 18-month-old, empties the contents of a cup on the table and starts finger painting with her juice, Judy feels her blood pressure rise. She wants to reach out and grab the cup, sponge up the mess, and remove Ella from the table. But she stops herself when she looks into her daughter's gleeful face. Judy wonders, what's more important, a clean table or Ella's experimentation?

❖

By acknowledging her own need for order and cleanliness, Judy is able to stop herself from acting on an impulse to whisk away the cup and abruptly end her child's exploration. Instead, she comes up with a solution that meets her needs as well as her daughter's. She fills the bathtub in the middle of the day so that Ella can enjoy water play with cups and containers and lots of opportunities for filling, pouring, splashing, and exploring. "The bathtub is a good place to spill and splash," she tells her daughter. "The table is a good place to eat."

Nobody's Perfect

Parenting is a learning process, and as in all learning processes, you're bound to make mistakes. Every parent has ups and downs, and no parent gets it all "right." Fortunately, most children are quite flexible and bounce back quickly. The challenge for parents isn't to do things perfectly. Rather, it is to see your "mistakes" as opportunities to learn about yourself and your child. Over time, you'll discover what works and what doesn't.

❖

James, a new dad, picks up his crying newborn, Danny, and begins to rock him gently as most parents would do. But the more James rocks, the more upset Danny seems to become. The more Danny cries, the more tense James feels. What's he going to do? He can't even calm his own son!

❖

This scenario could play out in a number of ways. The more anxious and upset James becomes about his inability to calm Danny, the less likely it is that he'll succeed. Babies pick up on their parents' tension, and Danny is no exception. If, however, James can stop dumping on himself about his "personal failure," he will be able to see the situation as a learning opportunity. He might say to himself, "This isn't working for Danny; maybe I should try something else." Then, he might try different positions to see which one works best for Danny. He may discover that Danny doesn't like a lot of movement when he's upset. He may prefer to be held firmly against his dad's chest. Turning this situation into a learning opportunity will provide James with information that will be helpful for years to come.

What is the most difficult time of day?

How do you respond when you feel you've made a mistake?

What do you do best as a parent?

When do you need the most help?

Every parent has ups and downs, and no parent gets it all "right."

What do you find most stressful and frustrating about being a parent?

How do you cope?

Who are the people you can call for support?

Know and Respect Your Limits

Parenting can be very stressful. Learning to recognize when you are about to reach your boiling point, and developing strategies to step away from your child before you boil over, is critical. This may mean putting an inconsolable child somewhere safe, like a crib, and taking a brief time-out.

All parents need support. The fact that we need support is not a sign of inadequacy. It just means that parenting is too hard a job for any one person to do alone all the time.

❖

Deborah is having a bad day. She's home on maternity leave with her 2-month-old twins Jason and Jermaine, who seem to have little interest in sleeping. Deborah is exhausted. Meanwhile, there is a work emergency, and even though her colleagues said that they would handle everything themselves while she was gone, they have called her three times already today. To make matters worse, dishes and laundry are piling up, and her house is a mess. Deborah finds herself feeling annoyed and resentful at the overwhelming responsibility of taking care of two newborns and the rest of her life as well. She also sees that her being upset is clearly distressing the babies further, only adding to her stress. She knows that she needs to get some relief, but how?

Deborah then thinks of a woman she met at a support group for parents of multiples, who lives just a few blocks away, and wonders if she's home. Maybe if she can just get out of the house and talk with another adult, she'll feel better. She turns a blind eye to the messy house, loads the boys in the stroller, and sets off. Just getting out seems to calm both the boys and her; and luckily, her neighbor is home. By this time the babies are peacefully sleeping in their stroller, and Deborah enjoys coffee and commiseration with her new friend.

❖

Knowing when to ask for support, and giving yourself permission to ask for it, doesn't come easily to many parents. It might mean asking a partner, or a friend or neighbor whom you trust to watch the baby while you take a well-deserved break. It might mean taking a walk to visit a friend, or getting a reliable and competent sitter or relative to come over and "share the care" during the late afternoon or early evening. Another option is calling or visiting a parent support center. The time during the day when you and your child are most cranky is the ideal time to schedule a break. And remind yourself that, in fact, babies benefit from building relationships with other people they can trust to care for them.

Sharing the Care of Your Child

Sharing the care is essential for you and your child, but it isn't always easy. Allowing another person to be intimately involved with your child—whether it be a spouse, partner, relative, or child care provider—can evoke strong and sometimes uncomfortable feelings of jealousy, competition, blame, guilt, and even failure. Different people have different parenting styles, which are often based on their culture and childhood experiences; and it can be difficult to give up control over how your child is cared for.

Let's look at how a couple, Ross and Lauren, react differently to their son's frustration:

❖

Ross has just presented his toddler, Thomas, with a new puzzle. Thomas gets to work with enthusiasm, but is soon screaming with frustration. He can't find the space for the bear. Lauren rushes in to see what the problem is, but Ross motions her away. He begins to coach Thomas. "You're right; the bear definitely doesn't fit there. How about another space?" he asks, pointing to open spaces on the board. Thomas tries another space, but that doesn't work either; and as his distress increases, so does his mom's. She is now giving Ross dirty looks, feeling that he's being too hard on Thomas. But Ross hangs in there. "Boy, this new puzzle is hard! It's going to take a lot of work! What about trying another space?" This time, Thomas finds the right

What do you and your partner agree on about raising children?

How do you differ?

What don't you like about how your partner or caregiver responds to your child?

How do you resolve your differences?

What do you feel that you can learn from each other's parenting style?

space and smiles with utter joy at his accomplishment. Lauren, who seconds ago was ready to take her husband to task, is surprised and delighted. She's learned something very important from him.

❖

Fortunately, Lauren was able to keep her feelings in check while Ross worked things out with their son. No matter how upset she was, on some level she trusted her husband and the love he felt for their son. However, it isn't always easy to do that, especially when the disagreement is not with a loved one, but with a caregiver. Such differences can be about anything from how much a baby should sleep to a toddler's table manners, to when and how to begin toilet training.

Sometimes the issues are small and can be overlooked, especially if you feel confident that the caregiver is loving and responsible. For example, you may overlook the fact that grandma offers dessert after lunch, even though you generally don't like your child to have sweets.

At other times, however, when you feel very strongly about differences in styles, they need to be addressed—especially to ensure the health and safety of your child. When that's the case, communication is the key to resolving differences. You need to establish that you are all working together as a team to ensure the best care for your child. Listen with openness and respect, come up with a plan, try it out, and meet again to see how things are going. If necessary, adapt your plan.

❖

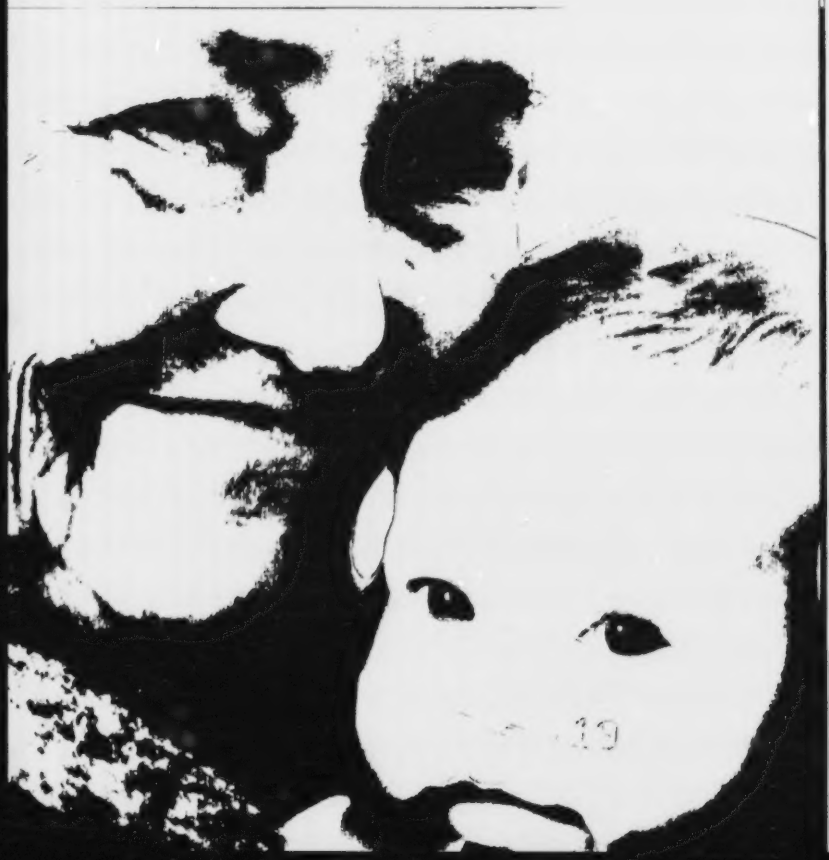
When Denise first took her 5-month-old baby, Tyler, to a child care center, she was upset because the caregivers would let him lie on a blanket on the floor as long as he was content. Denise told the caregivers that she wanted them to hold Tyler more.

At first, his caregivers were annoyed. They felt that this mom had no understanding of the demands of working with a group of babies. But they kept the dialogue going. Denise explained that in her native country, babies were carried in a sling on their mother's back all day. She didn't want Tyler to be lonely. The caregivers, in turn, explained

Communication is the key to resolving differences.

how lying on the floor gave Tyler a chance to practice holding his head up, rolling over, reaching for toys, and playing with them. The caregivers explained that in a group setting, they couldn't carry Tyler around all of the time and still attend to all of the other children's needs, but they assured Denise that Tyler would always be held and comforted when he needed to be.

Denise and the caregivers came up with a plan: Denise would bring in a baby carrier so that the caregivers could carry Tyler around for some time each day. The caregivers would observe and tell Denise what kinds of things Tyler did when he was on the floor. At home, Denise would experiment with giving Tyler more time to play on the floor and see what happened. They would check back with each other in two weeks to see how things were going.



While sharing the care can be a challenge, it gives children an opportunity to learn new things about themselves and others...to broaden and enrich their lives and their understanding of the world around them.

While sharing the care can be a challenge, it gives children an opportunity to learn new things about themselves and others...to broaden and enrich their lives and their understanding of the world around them. These early experiences help children learn to build trusting and positive bonds with others, a lesson that will be useful throughout their lives.

Time for Yourself and Important Relationships

Wendy, mom of 4-month-old Gina, misses going to the movies and seeing friends. She discusses this with her husband, Joe, and they agree that Sunday afternoons will be Wendy's time to do whatever she likes. After returning home from her first foray out, she finds Joe and Gina rolling around on the floor together in utter delight. Her fears about whether Gina would survive without her—would she take the bottle from Joe...would he be able to console her when she cried—were unfounded. Rather than feeling guilty as she suspected she might, Wendy feels new energy after her own excursion.

Taking care of both your needs and the needs of your child is a difficult balancing act. Most parents are inclined to let their own needs slide as they attempt to do everything and be everything for their children. But the truth is that taking care of yourself—physically, emotionally, and spiritually—as well as the important relationships in your life—with your partner, friends, and family—is crucial for the

Do you take time for yourself?

What makes you feel cared for?

To do your best as a parent, what kind of help do you need from others?

What do you and your partner do to still have fun together?

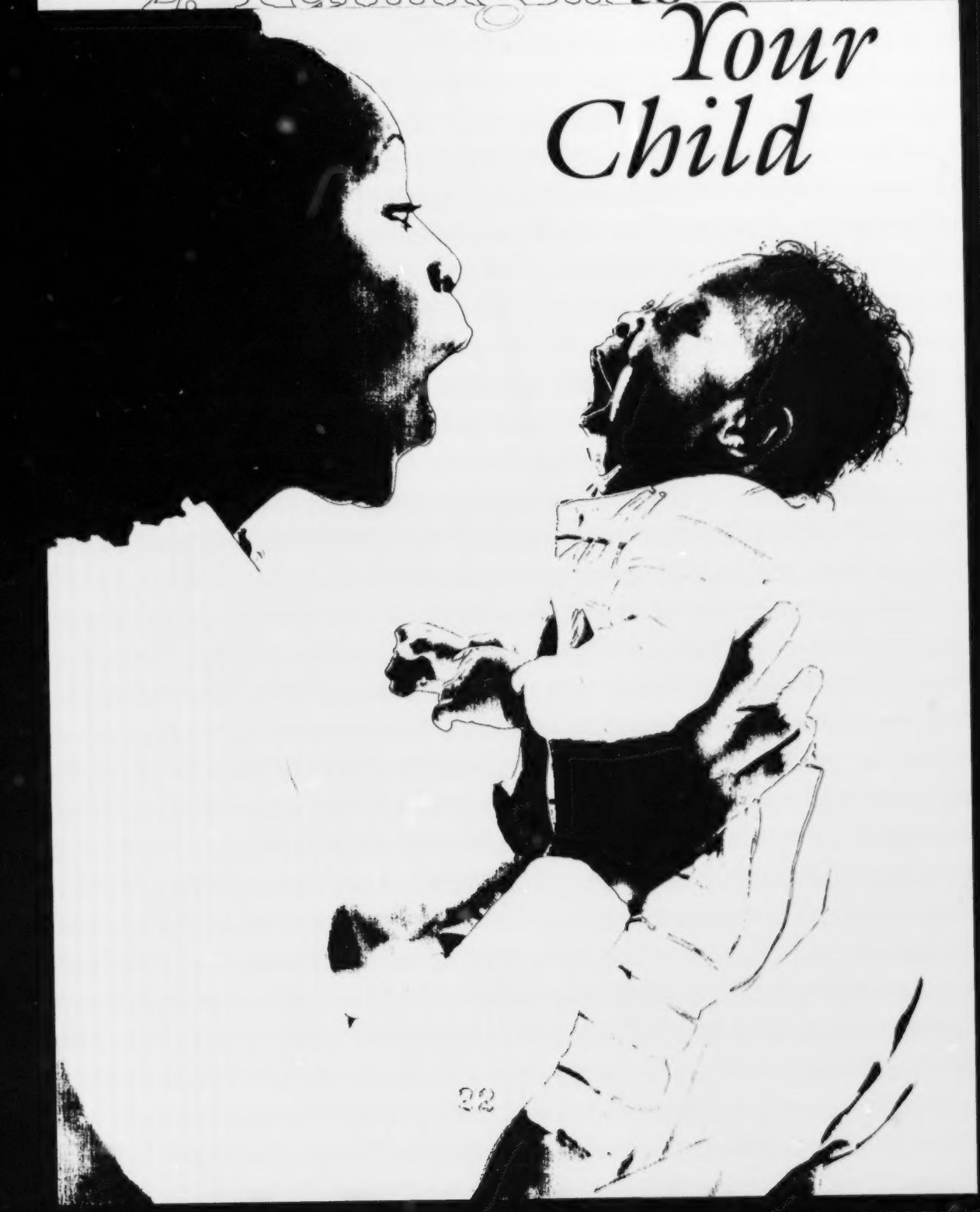
What do you wish that you had more time for?

healthy development of your child. Why? For starters, because he grows up with a parent who models the importance of loving relationships. Beyond that, the important relationships in your life make you feel good. And when you feel good, you have more energy for your child, which makes him feel good about himself. So make time, as much as possible, to maintain your outside interests, whatever they may be—exercising, Thursday night ball games, reading, movies, having coffee with a friend.

As you keep in mind the special qualities that you bring to your relationship with your child, and what *you* need to be the best parent you can be, we now turn your attention to the other side of the equation—understanding who your child is and what makes him tick.

Taking care of both your needs and the needs of your child is a difficult balancing act.

2. Tuning In to Your Child



In Section 1 we explored how important it is to develop self-awareness. Of course, in addition to learning about who you are, you need to understand and appreciate who your child is. No two babies are alike, and chances are that your baby is every bit as complex as you are.

In the months leading up to a baby's birth, most parents have all kinds of ideas about what their child will be like. It's important to be aware of these images, so that you can put them aside and accept the child you have. Imagine, for example, if Michael Jordan's parents had been intent on his being a rock star, and Elvis Presley's parents had made up their minds that he would be a basketball legend!

Your child, like you, was born with a distinct personal style and approach to the world. One of the most important aspects of your job as a parent is to figure out just who your child is and to let her know that you value her. The better you understand what makes your child tick, the better you'll be able to nurture her talents. You can create an environment that fits your baby—an environment that will promote her development, build on her strengths, and provide the kind of support she needs to be all she can be. To do so, you need to take the time to tune in to what your baby is "telling" you.

The better you understand what makes your child tick, the better you'll be able to nurture her talents.

How Does Your Baby Learn About the World?

Your child learns about the world through his senses. The way he takes in stimulation through his senses and uses it to understand and interact with his world is known as sensory integration. For example, when a baby smells mom's milk, he knows that nourishment is coming and turns his mouth toward her.

For babies, the world is a banquet to be gobbled up with eyes, ears, nose, mouth, and fingers. Your baby might scan a room carefully with his eyes, focusing on details like the flowers on the wallpaper or the reflection of light off your eyeglasses. He notices all kinds of sounds, from the squeak of a door, to a tidbit of conversation. He reaches out to touch things; and as soon as he's able, he brings them to his mouth

For babies, the world is a banquet to be gobbled up with eyes, ears, nose, mouth, and fingers.

to explore with his lips and tongue. And he's passionate in his responses to new tastes. When something tastes good, you can't feed him fast enough, and when something tastes bad, he'll spit it out and shiver with disgust.

Although children use all of their senses as they explore the world around them, they may show a preference for one sense over another. One baby may love to use her eyes to explore, while another may seem more interested in new sounds. Children also vary in the amount of stimulation they can handle. Upon hearing a siren, one baby may show interest and excitement, another may cry in distress, and yet another may seem to ignore it altogether. The key is to offer lots of opportunities for your baby to explore with her senses and then watch to see what she likes best. This will help you learn what kind of "sensory diet," meaning the types and amount of stimulation, suits her.

Kara's parents noticed early on that she seemed especially sensitive to sounds—both pleasant and unpleasant. It would take Kara 15 minutes to recover from the blast of a car horn, but she always smiled and cooed when her parents played her favorite CD. On the other hand, Kara's cousin, Jack, barely noticed the sounds that delighted or terrified Kara. He was too absorbed by whatever was in his hand. He

poked and waved and threw objects to the ground and screamed until someone picked them up so that he could start again. He was, his mom joked, "a hands-on kind of guy."

❖

Kara's sensitivity to sound isn't better or worse than Jack's preference for touch—it's just different. And to the extent that parents and caregivers are aware of their baby's preferences and sensitivities, they can adapt to them. When parents begin thinking about how their child integrates sensory information at an early age, they can better support their child's lifelong development. Just remember to stay flexible and open to the possibility that a child who seems especially focused on mouthing or touching everything at one stage may become more visual later on.

What Is Your Child's Personal Style?

Another important way to learn about what makes your baby unique is to understand his personal style—his typical way of approaching the world—which is also known as temperament. You need only look at a room filled with toddlers to recognize the differences.

Adaptable, Cautious, Feisty

Consider the powerful impact of temperament as each of three toddlers—Alex, Charlie, and Frank—enters a new room in a child care center for the very first time. In one corner of the room is a group of tables with puzzles and art supplies. Another corner of the room is dominated by a climbing gym. A third corner has a large mirror with all kinds of dress-up paraphernalia hanging within a toddler's reach. In the center of the room is a block structure that is very much in use. Five toddlers are working together on constructing towers and roadways.

Alex and his mom open the door and scan the room. Within moments of entering, Alex rips off his coat and abandons his mom to join the children building with the blocks. He takes a block in his hand and sits down. "Make it big," one of the builders instructs Alex. "This big," Alex says, eagerly, reaching above his head.

Flexible, adaptable kids generally approach new situations and new people easily.

Children like Alex are often described as *flexible, adaptable kids.* They generally approach new situations and new people easily. They have an easy time with transitions and are often described as kids who "go with the flow."

Charlie spends a long time leaning into his dad's leg and refuses to take off his coat or hat. He's watching. After a while, he inches away from his dad to get a closer look at a table where kids are working on puzzles. He returns to his dad's leg, but soon inches away again...this time toward the climbing gym. He lingers there for a while before pulling off his hat and bringing it to his dad to hold. At that point, Charlie's dad suggests that he remove his coat, and Charlie agrees. They walk together to a row of hooks and hang it up, and then Charlie takes his dad's hand, and they walk, together, back to the puzzle table. Charlie sits down next to another child and gets to work.

Kids like Charlie are usually *thoughtful* and *cautious*, especially on unfamiliar terrain. Sometimes, they can be fearful. They often have a difficult time with transitions and need lots of support and time to feel safe and comfortable.

Frank enters the room full speed ahead—no time to waste looking around to check out what's going on. He charges up to two boys nearby who are crawling on the floor, pushing fire trucks and making all kinds of siren sounds. He runs over to them, grabs one of the trucks, and yells, "MINE!"

Kids like Frank are often described as *feisty.* They are very passionate and intense and have difficulty controlling their strong feelings and desires. They jump for joy when happy and fume when they're not.

Most parents are attuned to their child's personal style. Alex's mom isn't surprised at Alex's ease. It never takes him long to dive in. Charlie's dad wasn't worried about his son eventually finding a comfortable place for himself in the room. He just wondered if it would take all day! Frank's mom knows that her son is very strong-willed. He knows what he wants and fights tooth and nail when anything gets in his way. She is sometimes a bit overwhelmed and embarrassed by Frank's intensity. At other times, she admires and is proud of it. The

question is, once you have a clear sense of your child's temperament, what can you do to make life easier? Let's go back and look at Alex, Charlie, and Frank and see how their parents could best accommodate their personalities.

Adapting to Different Temperaments

Most people assume that easygoing kids like Alex just sail through life without a worry in the world. In fact, no one ever just sails through life. Alex's parents can use his adaptable nature as a way to recognize when something is wrong. When a child who is generally very easygoing suddenly becomes clingy and more anxious, it can mean that something—either emotional or physical—is bothering him. Maybe he's brewing an ear infection. Maybe he's had too many recent changes in his life...a new sibling, a new house, ***and*** a new child care center. Maybe his mom is on a business trip, and he's worried that she won't come back. Young children don't always have the ability to explain what's bothering them, but when an easygoing guy like Alex undergoes a change in personality, it's time to do some detective work.

Children like Charlie, who enter new situations cautiously, generally require time and patience. You can help cautious children break the ice more easily, however, if you spend time preparing them for transitions, talking about what might happen, and communicating a strong sense of confidence that things will go well. If, for example, you smile and talk warmly to newcomers, your cautious child will get the message that the stranger is okay. It can also be helpful to let guests know, ahead of time, that it's best not to come on too strong. Often, it helps if the new person offers a child like Charlie an interesting object to explore to let him know he's a friend.

Intense and strong-willed children like Frank tend to feel out of control. Their emotions are so strong that they are often overwhelmed by them. As with a cautious child, feisty kids do best with lots of advance notice about what's happening next. Knowing what to expect helps them feel more in control, and their reactions may be less intense.

Intense and strong-willed children tend to get overwhelmed by their strong emotions.

The fact that your child can surprise you is one of the most exciting and even delightful rewards of parenthood...if you let yourself go with the flow.

With older, feisty toddlers, you can help them gain some control over their reactions by talking, in advance, about how they might feel in an upcoming situation. If they are starting in a new classroom, you can talk about their excitement and their fears and then make a plan ahead of time for what they can do. For example, you might suggest that you first look around the room together and talk about what you see before jumping into the action. Getting his feelings out ahead of time helps him feel less overwhelmed later. And the more secure a child like Frank feels, the less need he'll have to gain control in unacceptable ways, such as shouting, hitting, or grabbing.

Temperament Traits

As you spend time watching your baby, you'll begin to notice patterns in her behavior that will allow you to anticipate her needs, keep her secure and comfortable, and provide experiences that will promote both learning and the development of healthy relationships. Remember: There is no right or wrong way for a baby to be. What's most important is that you understand and adapt to your child's style so that you can help her adapt to the world.

It's also important to keep track of who you are, how you and your child are similar, and how you are different. Two people who are very different can have a very close relationship and even introduce each other to new experiences that they might not have had with someone similar to them. But for the relationship to work, differences must be respected.

Finally, keep in mind that children are not predictable. Sometimes they surprise you by acting in ways that are not typical. A child who is usually wary of strangers might fall madly in love with someone he's never seen before...and you won't have a clue as to why. The fact that your child can surprise you is one of the most exciting and even delightful rewards of parenthood...if you let yourself go with the flow.

Five Specific Traits

Your child's style gives you important information about why he behaves and reacts the way he does. In order to help you put together a picture of your "whole child"—whether he is more adaptable, cautious, or feisty—researchers who study infant temperament have identified specific traits that help describe a child's individual way of approaching the world. These include:

- **HOW INTENSELY THE CHILD RESPONDS TO THINGS**
- **HOW ACTIVE THE CHILD IS**
- **HOW THE CHILD INTERACTS WITH OTHERS**
- **HOW THE CHILD RESPONDS TO CHANGE**
- **HOW PERSISTENT OR EASILY FRUSTRATED THE CHILD IS**

Each of the following five sections explores a specific temperament trait that will help you identify your child's personal style.

INTENSITY OF REACTION:
BIG REACTORS, LOW REACTORS

What is my child's favorite way to be held, touched, and talked to?

How does my baby react to new situations?

How does he react to a sudden noise?

How does my baby show me that she feels good, angry, or sad?

Are my child and I similar or different with regard to the intensity of our reactions?

Feisty Frank tells the world how he feels in a voice that's loud and clear. He's what we call a Big Reactor. Big Reactors express supreme happiness by squealing with delight and can express anger by shouting, throwing things, hitting, and biting. Their reactions to physical stimuli are every bit as intense as their reactions to emotional stimuli. A Big Reactor may not be able to tolerate an itchy tag on a T-shirt, or the wrinkle in a sock, or an unpleasant smell. A trip to the barber with a Big Reactor can be a nightmare.

At the other end of the spectrum are children we'll call Low Reactors. Parents of Low Reactors often feel blessed during their infancy because they seem less demanding than other babies. They're quiet, rarely fuss, and tend to sleep a lot. The fact that these babies are so undemanding, however, doesn't necessarily mean that they require less effort on the part of parents. On the contrary, you may have to work harder to attract and hold their attention.

For many children, intensity isn't an issue at all. Their reactions fall somewhere between Low and Big Reactors, and they tend to take things in stride. Their moods are fairly even. They smile when they're happy and complain, in a reasonable way, when they're not.

HOW YOU MIGHT RESPOND TO A BIG REACTOR:

- **Tune things down.** Music and lighting should be soft. Clothing should be soft. And play should be fun, but not overstimulating.
- **Offer physical comfort when distressed.** Hold him close, massage his back, rock him.
- **Show that you understand by validating his feelings.** "I know it's hard for you to be in crowded, noisy places." "I know your feelings get so-o-o hurt."
- **Anticipate eruptions.** Gently remove him from potentially explosive situations. Try redirecting—getting him engaged in a different activity, or just give him a big hug.
- **As he grows, help him learn to solve his own problems.** "You're going to a very noisy, crowded party today. What can we do to make it more comfortable for you?"
- **Make sure that he gets the sleep he needs.** Establish comforting bedtime routines and start early enough to allow time for winding down.
- **Don't punish him for who he is.** He is not *overreacting*...he just needs help to express his strong feelings in a more controlled way.

HOW YOU MIGHT RESPOND TO A LOW REACTOR:

- **Tune things up to attract his attention.** Watch his reactions so that you don't overstimulate him. Choose music with a dynamic beat. Engage him in rough and tumble play. Use a dramatic voice while reading. Be silly and creative.
- **Create interactive games.** Devise activities that involve taking turns so that he remains engaged.
- **Get his body moving.** Low-intensity kids may be more responsive if they're physically engaged.
- **Find out what interests him.** If he sings, join in for a duet. If he dances, become his partner.

ACTIVITY LEVEL:
MOVERS AND SHAKERS VERSUS SITTERS

What is my child's favorite activity... and why?

How does my child explore a new place or activity?

Is my activity level similar to or different from my child's?

How do those similarities or differences affect our relationship?

Some babies are squirmers. They probably spent lots of time in mom's belly kicking and rolling around. They often develop into toddlers who are always on the go, exploring the world around them by crawling, running, and climbing. They love spaces that offer lots of opportunity for movement and are likely to keep moving until they drop. Their activity level isn't an indication of a problem; it's just the way they are. Chances are that they're also kids who love to reach out for and touch anything they can get their hands on. Their parents may be exhausted, but they stay in shape!

Other babies are content to sit quietly in one place and travel around with their eyes. They take the world in by looking or by listening. Their interest in the things around them can be every bit as intense as the interest of an active baby, but they don't feel the same need to be up and about.

Most kids fall somewhere in the middle. They enjoy running, climbing, and jumping, but they are also happy sitting with a puzzle or a book. They don't seem to have difficulty shifting from a quiet activity into a more active one.

HOW YOU MIGHT RESPOND TO A MOVER AND SHAKER:

- **Offer lots of opportunities for safe, active exploration.** Babyproof your entire home. Create obstacle courses with pillows on the floor. Play hide-and-seek, freeze tag, and other active games.
- **Don't expect her to lie or sit still for long.** Let her stand for a diaper change, leave her highchair as soon as she's done eating, and turn the pages when you read a book.
- **Engage her help with everyday activities.** Ask her to carry spoons to the table, help pick up leaves, put all of the clean socks in a pile.
- **Recognize that she'll need extra time to wind down.** Establish a time each day for quiet, but active, play.

- **Talk to her about who she is.** "You're an on-the-go girl!"
- **Remember: Active babies aren't wild or out of control.** They just need to move.

HOW YOU MIGHT RESPOND TO A SITTER:

- **Respect her pace and style.** Offer her lots of opportunity to play with the things that she enjoys, such as books, dress up clothes, puzzles, building blocks, toy figures, etc. (And remember, you still need to babyproof, even if she's not moving around a lot!)
- **Let her look before she leaps.** If she prefers watching kids on the climbing gym, let her watch. Then suggest trying something together...like going down the slide on your lap. But always remember to follow her lead and take it slow.
- **Play hide-and-seek.** When one of you is found, entice her into a chasing game.
- **Listen to music together.** It's easy to shift from listening to dancing...if the music moves you!
- **Remember: There's nothing wrong with being a "sitter."** As long as she gets the exercise she needs and can enjoy a range of activities, she can be happy and healthy.

Some babies are content to sit quietly in one place and travel around with their eyes.

INTERACTION WITH OTHERS:
FROM "GLAD TO MEET YOU" TO "LET'S TAKE IT SLOW" KIDS

How does my child typically react when meeting someone new?

Is my child more comfortable with adults or with other children?

How does my child react to a new group of kids? Of adults?

Are my child and I similar or dissimilar in this regard?

Do those similarities or differences make me uncomfortable?

Some children approach new people—both adults and other children—in a very eager and inviting way. They project a sense of openness and ease when they encounter a new face that everyone picks up on and responds to. Baby Ricky immediately hands her mom's new friend a book and settles into her lap. Eighteen-month-old Ben takes a new classmate by the hand, escorts him to the art table, and offers paper and crayons. And 2 1/2-year-old Laura strokes her new child care provider's bracelet, gazes up at her, and says, "Pretty." Even before they could talk, these children engaged newcomers by smiling, cooing, and looking them in the eye. The more the merrier, they seem to say, as they make their entrance and work the room!

Other children are more hesitant and shy around people they don't know. They need time to warm up before they feel comfortable enough to interact. They may also be quite happy to play on their own, or with just one familiar friend or adult. And they're always eager to hang out with you. They don't necessarily need a lot of friends to be happy. In fact, they're likely to be just as content as more social children.

Most children fall somewhere in the middle. Sometimes they're hesitant and need some help and support around new people, and sometimes they jump right in.

HOW YOU MIGHT RESPOND TO A "GLAD TO MEET YOU" KID:

- **Provide lots of opportunity for social interaction.** He thrives on it.
- **Validate how much he likes being with others.** Give him time to play on his own as well, so he learns that he can also be content by himself—that he doesn't always need to be playing with someone to be happy.

How you might respond to a "Let's Take it Slow" kid:

- **Think of yourself as a safe, home base.** Introduce him to new people from the safety of your arms. Place him on your lap near another child and talk about what the other child is doing in a soothing, reassuring voice.
- **Communicate positive feelings toward others non-verbally.** Use your facial expressions and body language. Your child looks to you for cues.
- **Suggest that new people take it slow when they interact with your child.** Give them your child's favorite toy or book, and let them use it as a bridge to connect with him.
- **Whenever possible, prepare your child to meet new people ahead of time, and give him lots of time to get used to places—such as a new child care center—before you leave him.** "We're going to a new friend's house together. They have a dog..." The more he knows ahead of time, the more comfortable he'll feel.
- **Remember: There's nothing wrong with being a "Let's Take It Slow" kid.** Like adults, children have different needs for social interaction to feel content and connected.

How does my child react to a change in routine?

Does my baby enjoy new foods or prefer the same-old-same-old?

How easy is it for me to shift my child from one activity to the next—bath to bed, park to home, play to dinner?

Are my child and I similar or dissimilar in this regard?

COPING WITH CHANGE:
FROM "LET'S GO" TO "LET'S STAY HERE" KIDS

Some children, like Adaptable Alex, take change in stride. For them, new jackets, new friends, new foods, and new babysitters all seem to make life more interesting. When they are very young, they're the kind of babies you can take anywhere. They'll nap in a noisy restaurant and nurse wherever you happen to be.

Other kids, like Feisty Frank, are much more sensitive to change. Their hairs stand on end in response to even the smallest of shifts—a new nipple on the bottle, a new food on their plate, or the tiniest change in a regular routine. As toddlers, these children show their distress by throwing tantrums. A tantrum might be triggered by the suggestion of a new babysitter or a change of furniture in their house. Ultimately, these children manage to make the necessary adjustments, but they need lots of time and support to get comfortable in new surroundings or with new people. And before they make their adjustments, you can expect lots of "No, No, No!"

Most children fall somewhere in the middle. They may have an easy time with new foods, but a more difficult time with new people. They may be cautious around unknown adults, but jump right in when it comes to their peers. Given some time to get used to a change or new situation, they feel safe, at ease, eager to explore.

HOW YOU MIGHT RESPOND TO A "LET'S GO" KID:

- **Be sensitive to her signals.** When a child is extremely easygoing, we can sometimes take for granted that any change is okay.
- **Let her know about new situations ahead of time.** For example, tell her in advance when she's going to a new place, or meeting someone new. Kids who enjoy new situations also enjoy talking about them and anticipating them.

HOW YOU MIGHT RESPOND TO A "LET'S STAY HERE" KID:

- **Establish routines.** Create a predictable plan for transitional times (mornings, bedtimes, hellos and good-byes, etc.) and stick to it as much as possible

- **Make sure that she gets plenty of rest.** Fatigue makes it even more difficult to cope with change.
- **Ease into new activities.** Talk about them first, and arrive early enough to get comfortable.
- **Offer advance notice when an activity is about to end.** "When this book is finished, we're going home." "When the timer rings, it's time for bath."
- **Use familiar objects to ease anxiety during transitions.** A new doctor will be less scary if your child has her favorite blanket in hand.
- **Offer realistic choices as she gets older.** Give her a sense of control about how she wants to make transitions. "Would you like to sing one more song before we leave?"

PERSISTENCE, PATIENCE, AND FRUSTRATION:
"LET'S TRY AGAIN" VERSUS "I'M DONE" KIDS

Persistence means not giving up when faced with a challenge. It is the ability to stick with a difficult task and cope with frustration. Think about Karla and Abby—two children building block towers. Karla gets the tower waist-high before it tumbles. She pauses, looks at the blocks on the floor, and begins again. This time she gets the tower shoulder high. When it tumbles, she gets to work on her third tower. This time she builds it all the way to the top of her head. She looks at her work approvingly and calls her mom in for a special viewing. When Mom says, "I'll be there in a few minutes, as soon as I finish what I'm doing," Karla busies herself with another game and waits. Karla is both persistent and patient. The two traits usually go hand in hand.

Abby starts to cry when her waist-high tower tumbles. She manages, through tears, to start again, but this time it falls with the fourth block. She stamps her foot, picks up a block, throws it against the wall, and cries for her mom. When her mom says that she'll be right there, Abby dissolves into tears and begins screaming for her, "Mommy, mommy, mommy!" When mom comes running in and suggests moving on to another activity, there's little she can do to

How does my child react when he doesn't get what he wants?

When my child has a hard time doing something, does he keep trying, simply stop, or have a tantrum?

Am I more or less persistent than my child? How do I cope with frustrations, disappointments, and challenges?

How patient am I as a parent?

comfort her. Abby is a child with a low frustration level and little patience. Those two traits usually go hand in hand as well.

HOW YOU MIGHT RESPOND TO A "LET'S TRY AGAIN" KID:

- **Join her in her play**. It's easy to let her play alone for long periods because she is less likely to demand your presence. But she needs and benefits from your interaction together, even if she doesn't need much help.

- **As she grows, let her know that everyone needs help sometimes and that you are available.** Sometimes children get so much positive feedback for being independent that it's hard for them to ask for help when they do need it.

HOW YOU MIGHT RESPOND TO AN "I'M DONE" KID:

- **If your child has to wait for something (food, attention, etc.), talk to her about what you are doing.** "I'm taking your food out of the fridge." "Daddy is taking his coat off and coming to give you a big hug."

- **When she falls apart, let her know that you appreciate how hard it can be.** "Puzzles are hard! It makes you so mad when the bear won't fit in the space." Then become her coach. Help her think through solutions without doing the work for her. Suggest or demonstrate strategies, like trying another space for the bear.

- **Teach her to pace herself when frustration is building.** Offer time away from the frustrating task for a hug or a cozy snuggle with a book. Then return to the challenge with new energy.

- **Maintain your sense of humor.** Children will appreciate it if, for example, you yell at the block that has fallen: "You silly block! You just won't stay up there!...Well you can't beat us; we're not giving up if it takes us all day!"

- **Remember: Some children take longer to develop patience and persistence.** It just takes time and patience on the part of mom, dad, and caregivers.

Putting It All Together

We began this section by talking about how important it is to understand who your child is so that you can be sensitive and responsive to his needs and nurture his talents. We talked about sensory integration and temperament—all pieces of a puzzle that come together to create a true and meaningful picture of your child.

Now, put this together with what you discovered in Section 1 when you explored your own identity both as an individual and as a parent. Think about that picture of yourself. How is it similar to or different from the picture of your child? Do they fit together well? Are there clashes?

Again, there is no right or wrong way to parent. The goal is to take two pictures, which may be more or less similar, and find the best way for them to work together.

This final story, about a 2-year-old named Sam, and his dad, Mark, shows how you can use your insights into yourself and your child to help guide you to sensitively (and as accurately as possible!) understand and respond to your child's individual needs. While this takes time and patience and can feel quite challenging at times, it will help you create a relationship that brings both of you satisfaction and joy.

❖

Mark is eager to explore a new playground with Sam, but his enthusiasm is soon replaced by disappointment when he realizes that Sam seems overwhelmed by the scene. There are lots of kids running around in every direction, and the noise is ear-piercing. Mark tries to entice Sam to a quieter area, but Sam won't let go of his dad's leg; Sam's other hand tightly grasps his favorite bear. Mark has an impulse to just pick Sam up and place him on the slide, but he stops to think about what's really going on and tries to figure out the best way to proceed. What is Sam trying to tell him? And why does he find Sam's behavior so upsetting?

What's important is that you hang in there. Don't give up or spend too much time blaming yourself.

As Mark sits on the bench, with Sam on his lap, he thinks about himself and his son. He realizes that he wants Sam to be assertive and athletic because those are qualities he has always valued in himself. At the same time, he recognizes that Sam is generally happier and more relaxed in one-on-one situations and that he's always needed time to adjust to new places, experiences, and people. Mark also remembers how *he* felt as a boy, when his dad would often say things like, "Look at Johnny—*he* can do it," leaving Mark with the sense that he never quite measured up. Mark decides that pushing Sam won't make him less afraid. It will only make him feel badly about himself and less trusting. Mark wants to help Sam feel competent about his abilities and self-confident enough to try new challenges. So he continues to sit quietly with Sam on a park bench and gives him a hug. He feels his son's arms around his neck and gets a pang. Sam is a wonderful, loving, thoughtful little boy who needs to be valued and accepted for who he is—not changed into someone Mark wants him to be.

After a while, Mark points out the kids playing hide-and-seek and the toddler struggling to climb the stairs to the slide. Sam climbs off Mark's lap and stands on the pavement, between his dad's knees. Sam begins to relax and is soon pointing at the kids and laughing. He takes Mark's hand, and they walk around the playground, giggling as they send Sam's beloved bear down the slide. Mark gets on the swing and suggests that Sam push him, an idea that Sam finds wildly funny. Then he invites Sam to sit on his lap while he swings. Mark snuggles him tight and begins to sing, which always makes Sam happy. Soon Mark is helping Sam and another toddler make a cake together in the sandbox. When it's time to leave, Sam begs to stay longer, and Mark feels gratified. He had a great afternoon with his son...with his *real* son, not the child of his imagination, but a much more interesting, thoughtful, and delightful little boy.

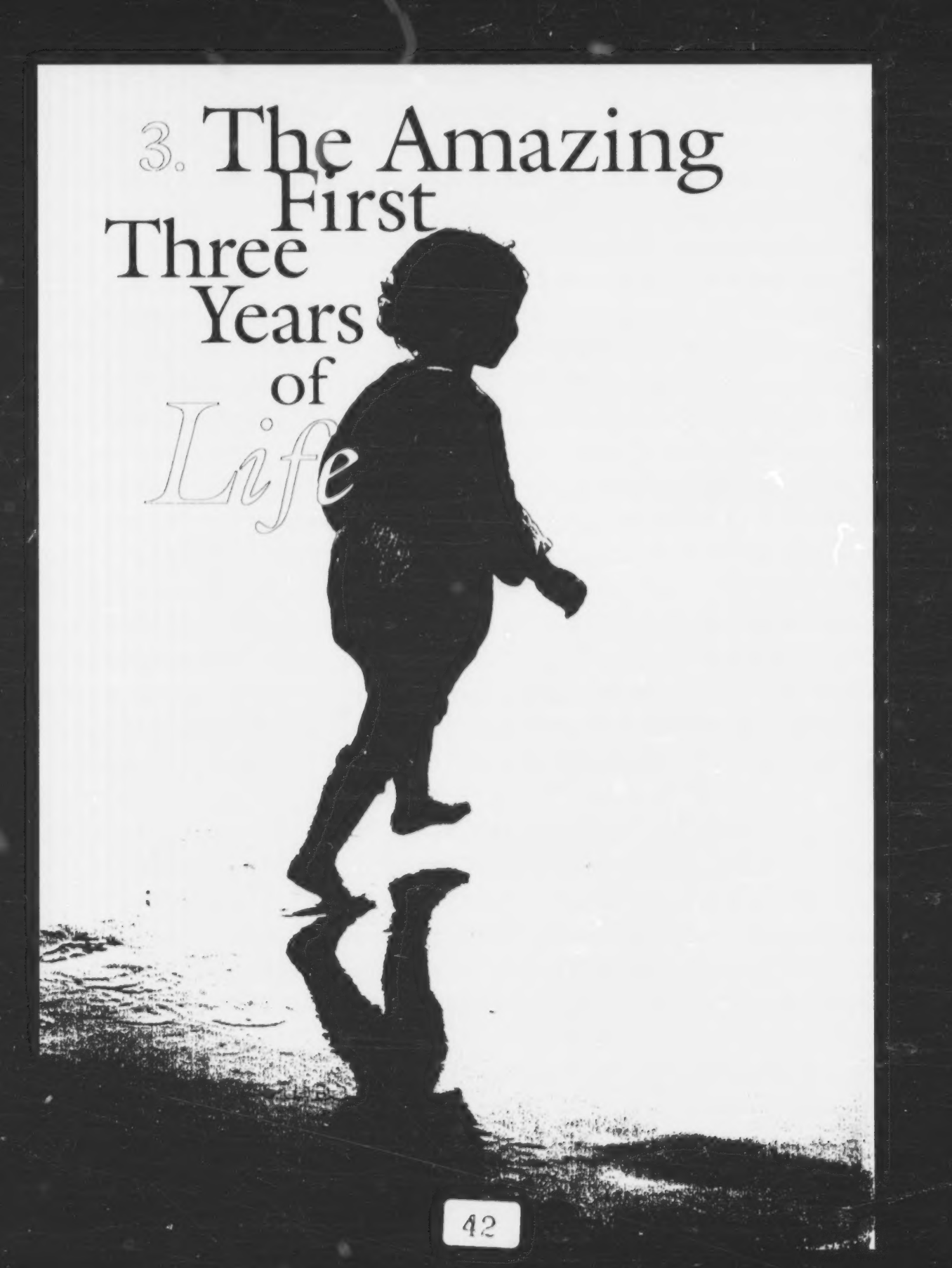
❖

hile you won't always feel up to taking the time or energy to think out every interaction with your child in this in-depth way, the good ews is that you will get lots of opportunities to do so. All parents do ings they regret; and by and large, no single "mistake" does irre-rsible damage. What's important is that you hang in there. Don't ve up or spend too much time blaming yourself. Give yourself minutes to wallow in your guilt and then use your energy construc-vely. Think about what went wrong and what you might do differ-ntly next time. Your child will give you many chances to try again.

ow that you have a clear sense of who you are and who your child we conclude in Section 3 by looking at general development in the rst 3 years of life. A detailed chart is provided to help guide you in ading and responding to typical behaviors that you might see, based n what you now know about your child's unique attributes.

Forcing children to do something they're not ready for can make them more afraid and insecure about trying new things.

3. The Amazing First Three Years of *Life*



The first 3 years of a child's life are a time of incredible development. If you stop to think about what's actually happening in a very compressed amount of time—3 years, after all, is just a tiny segment of our lives—it's quite remarkable. Just place a newborn next to a 3-year-old and consider the differences between the two.

By the time children are 3, they have learned to dress and feed themselves, to walk, to dance, to talk, to sing, to imagine, to give and accept love, to be confident and secure, to show empathy, to be curious, and much, much more. The development that occurs during those first 3 years lays the foundation for a lifetime of learning.

While babies are learning at a fast pace during this time of life, they all learn at different rates. We've already talked about the fact that babies are born with different ways of learning about the world through their senses and different temperaments and that these attributes affect the way they learn. Consider two babies presented with a Jack-in-the-Box. A baby who loves to move may be so busy crawling and climbing that he doesn't spend much time working on the fine motor (finger) skills necessary to get the Jack-in-the Box to pop up. On the other hand, a baby who loves to explore with his hands can make "Jack" appear long before he focuses his energy on crawling.

Another important factor to keep in mind, as you think about your child's development, is that each area of development—intellectual, social, emotional, motor, and language—depends on and influences other areas. Consider the 9-month-old who reaches her arms up to tell her dad that she "wants up." This apparently simple gesture is, in fact, very complex. It begins with the baby's desire to be picked up and held. This feeling is an indication of her emotional development. The fact that she doesn't want to be picked up by just anyone, only her dad, shows that she has developed a close and trusting relationship with him and is a signpost of her social development. Her intellectual development is reflected by that fact that she has figured out a way to communicate her desires: If I "lift up my arms, he'll know that I want him to pick me up." Finally, she has to have the physical coordination—the motor development—to be able to stretch her arms up in the right direction and send her message.

The development that occurs during those first 3 years lays the foundation for a lifetime of learning.

Your sensitive, responsive caregiving and interactions with your baby are more important to her development than any toy.

Eager Learners

From day one, babies are ready and eager to learn. No one has to tell babies to practice crawling, or babbling, or filling up and dumping out. They are driven to practice new skills by something deep inside. They want to master challenges. They are delighted to display their competence. They light up our lives with their pride.

Just because our babies are so motivated to learn, however, doesn't mean that they don't need us. In fact, we can model for our children how to take the next step to build on their learning. For example, if your toddler is playing with his favorite stuffed bear, you can offer the bear a drink, helping to build your child's imagination. As long as we respect the fact that each child develops at his or her own pace, there is a lot we can do to encourage their development.

Babies and the Brain

Thanks to new technology, brain researchers can see just how complex and active a young child's brain is. We now know, for example, that a range of early experiences affect how the brain is actually wired. Those parts of your baby's brain concerned with language are being shaped long before she utters her first word, as she listens to you coo and talk. Parts of the brain that will eventually enable her to walk are being fired up when, as a newborn, she waves her arms and legs randomly in the air. All of this happens without the need for "educational" toys or structured activities "guaranteed" to make your baby "smarter." What you are already doing in your everyday activities and interactions with your child are all the "brain exercises" she needs.

You help your baby's healthy brain development when you respond sensitively to what your baby is "telling" you with her sounds, facial expressions, and body gestures. For example, babies can sometimes get overloaded. When your baby turns her eyes or body away, arches her back, or even hiccups, she may be telling you that she needs a break. This could mean a break from playing, from specific sights or sounds, or maybe from too many people around her. When you sensitively read and respond to her signals, for example, by lowering your

voice, stopping a game, or turning down the music, you will help your baby to relax and feel content. This then helps her focus her attention on her most important job—learning about the world around her. Your sensitive, responsive caregiving and interactions with your baby are more important to her development than any toy.

Reading Your Baby's Signals

It takes patience and practice to learn how to read your baby's signals. You won't understand everything, but if you keep working at it, you'll understand enough to promote his healthy development. Through an ongoing process of trial and error, combined with your own instincts and intuition, you'll find the best way to respond.

The following chart will help you figure out your baby's signals. It identifies typical behaviors that you might observe at different stages in your child's early development, offers possible explanations of what he may be trying to communicate, and makes suggestions for how you might respond. You can adapt these responses, based on what you know about your child's temperament.

As you study the chart, you'll notice that we've kept age ranges for developmental milestones very broad. We've done this intentionally, because the more we learn about babies, the clearer it is that no two babies develop at the same rate. Development is not a race. It unfolds in stages that can span several months, and whether a baby reaches a milestone earlier or later within the normal time frame isn't significant.

Birth to 8 Months: Your Remarkable Baby

WHEN YOUR CHILD...
...stops crying because she sees you coming.
...cries, coos, gurgles, whimpers, smiles, rubs his eyes, arches his back, turns his head away, opens his eyes widely.
...startles and cries at loud noises.
...breaks into tears when you arrive to pick him up from child care.
...smiles and responds with pleasure when you talk, sing, or read to her.
...cries or clings to you when a new person approaches.
...observes his own hands; pulls off your glasses; sticks his fingers in your nose; reaches for a toy; grabs the phone.
...holds up her head; turns from stomach to back and from back to stomach; creeps forward or backward; crawls; makes other strides in gross motor development.

YOUR CHILD MIGHT BE SAYING:	WHAT YOU CAN DO:
I know I can count on you when I have a problem. I trust your love. Don't worry about spoiling me. When I get what I need when I need it, I feel good about myself and the people around me.	◇ Respond promptly when she cries. ◇ Look for patterns in her cries and other cues. Is she tired? Wet? Hungry? Bored? Lonely?
Watch me carefully! I communicate through cries, facial expressions, and movements when I'm sleepy, hungry, wet, frightened, bored, overwhelmed, or interested.	◇ Trust your instincts when you respond to your baby. His response will tell you if you're on target. If not, try something else.
I'm sensitive to sounds. Some kids might love loud cars and trucks, but not me. I learn that it's safe to show you how I feel because you comfort me when I'm distressed.	◇ Acknowledge feelings and offer reassurance: "That fire engine scared you, but you're safe." ◇ Introduce her slowly, in the safety of your arms, to new sounds and places.
When I see you after a long day, I remember how much I've missed you. I save my most intense feelings for you because I trust you. You always come back.	◇ Don't rush out. Join him in finishing what he was doing when you arrived to get him. ◇ Establish a "going home" ritual. Rituals are a comforting way to ease transitions.
I love it when we share words and songs. When I see how much fun words can be, it makes me want to keep "talking" and learning.	◇ Spend lots of time reading together. Let her choose the books. ◇ Narrate what you do together.
I don't know this person. I don't know what to expect from her, and that scares me.	◇ Give your child the space and time—in your arms or on your lap—to get used to new people. ◇ Urge others to approach slowly. Have them break the ice by offering an interesting object.
I am learning about how the world works and all of the things I can do with my own hands. I'm pretty amazing!	◇ Encourage his curiosity by offering safe objects to explore. ◇ Guide his hands gently as he explores your face. ◇ Share his excitement about new discoveries.
I am learning how to make my body do what I want it to do. I'm so thrilled with what I can do that, sometimes, I just can't seem to stop. I want to practice all of the time!	◇ Provide lots of opportunities for her to explore with her body, such as creeping to get an object. ◇ Babyproof your home so that she can move safely and that you don't spend all of your time saying, "No."

8 to 18 Months: Your Young Explorer

WHEN YOUR CHILD...

...looks up at you and smiles when she has done something great.

...grabs for the spoon while you feed her or smears cooked carrot all over her face, high-chair tray, and you.

...protests at bedtime.

...clings or cries when you are leaving.

...makes marks with crayons, stacks blocks, uses a spoon, drinks from a cup, and does other things to show off her small motor development.

...responds to music by dancing, moving, and brightening up.

...toddles over after venturing off on his own and grabs your legs.

...points to something and then looks over to share her discovery with you.

YOUR CHILD MIGHT BE SAYING:	WHAT YOU CAN DO:
Look at me! Look at me! I'm awesome! When I know that you're proud, too, it makes me eager to try new things.	• Share her pleasure in her accomplishments. • Create opportunities for her to master new skills.
I want to feed myself. The more things I do for myself, the better I feel!	• Offer safe finger foods and a child's spoon to hold and practice using as you feed her. • Forget about mess! Use big bibs, bathe her after dinner, and put a rubber mat under the highchair.
There are too many exciting things going on for me to go to sleep. I want to be with you.	• Tell him when bedtime is approaching. • Establish a regular bedtime routine: bath, bed, book...or whatever works. • Offer him a sense of control; let him pick the book or song.
I love you. You make me feel safe. I can't bear the idea of your leaving because I need you for so many things.	• Remind yourself that separations are difficult. • Play games like peekaboo to prepare him for separation. • When you say, "good-bye", calmly reassure him that you always come back.
I am learning to use my hands to explore and do things for myself. I'm so proud of what I can do! It keeps me occupied and helps me learn about all kinds of new things.	• Offer objects that give her a chance to practice using her fingers such as spoons, cups and safe, but small toys. • Teach her how meaningful her activities are. Send her scribbles in a letter to grandma. Have her help with cleaning up, now that she's able.
This sounds great! I love to move, move, move!	• Join in, laugh, dance, have a great time. • Keep the music playing.
No matter where I go, you'll always be there for me. You're my home base. As I venture off, I know I can always return to you.	• Greet your returning traveler with a big hug that lets him know you love him. • Play peekaboo or hide-and-seek, great games that will help him cope with separations.
Look at what I discovered. I want to see it or smell it or hold it. Can you get it for me so I can touch it, smell it, taste it?	• Talk about her discoveries and lift her to see, smell, or touch them. • If it's safe, offer her the object to explore.

WHEN YOUR CHILD...
...says, "No!" and starts challenging rules and pushing limits.
...sometimes acts like he's going on 15 and other times acts like a baby again.
...has trouble knowing when to stop.
...hits, pushes, or bites another child.
...has a temper tantrum.
...plays pretend games with stuffed animals or make-believe toys like telephones, stoves, cars or dress up clothes.

Competent Toddler

YOUR CHILD MIGHT BE SAYING:	WHAT YOU CAN DO:
I am a person with my own ideas. I am learning who I am and how to behave by trying out different ways and seeing which works best.	◇ Encourage independence with limited choices: "Red or blue sweater?" not "Which sweater?" ◇ Establish consistent limits. ◇ Maintain a sense of humor, and don't become rigid.
I want to be grown-up and independent, but sometimes I get scared and need to know you're there for me. Try to be patient. This isn't easy for me either!	◇ Be flexible. Support his independence, but let him revisit babyhood. ◇ Let him help with real work, like table setting, so that he can feel "big." ◇ Maintain special rituals from babyhood, for example, a bedtime routine.
I can't always put the brakes on when I'm having a great time. Sometimes the things I'm doing are so-o-o exciting! With your help I'll learn about self-control, but don't expect it to happen overnight.	◇ Establish clear rules and stick to them: "Balls are for outside." "All food and drinks at the table." Expect that he'll need reminders. ◇ Always acknowledge when he shows self-control: "You remembered to bring your milk to the table. Good job!"
I'm angry, frustrated, or maybe just overexcited. I can't control myself. Help me, please!	◇ Watch for rising tension and signs of potential conflict. Step in before things get out of control. ◇ Acknowledge feelings: "You're angry that Jake took your cookie." ◇ Be clear about acceptable behavior: "It's okay to be angry, but it's not okay to hit."
I've lost control. Maybe it's because I'm frustrated, tired, or angry. Or maybe I'm just overwhelmed by too much going on around me, and I need a break.	◇ Look for patterns to figure out what triggers his tantrums. ◇ When it's over, put his feelings into words, and make a plan for next time: "You got frustrated putting your shoe on. Next time you can ask for help."
I'm practicing being a grown-up by doing things just like you. In my imagination, I can do anything and be anyone. That's the best part of play.	◇ Encourage imaginary play by providing lots of props and joining in. "I'm hungry. Make me a snack please." ◇ Follow her lead and don't take over. You're a visitor in her world—she knows the rules!

18 Months to 3 Years: Your Independent,

As your toddler grows, let him do more for himself. Put a stool near the sink so he can brush his teeth. Let him select his clothing and help sort laundry. It all builds self-esteem.

WHEN YOUR CHILD...

...wants to play more and more with other children.

...has trouble sharing or taking turns.

...throws a ball, stands on one foot, walks up the stairs, eats with a spoon and fork, pours milk on her cereal and pulls on her own shirt and pants.

...tells you when his diaper is wet, or runs to the potty and sits on it fully clothed.

...gets frustrated trying to express herself.

...wants you to read the same stories over and over.

Competent Toddler (cont'd)

YOUR CHILD MIGHT BE SAYING:	WHAT YOU CAN DO:
I'm not the same as you. You're a big person, and I like to play with little people who look and act like me. I learn by watching what they do; and when I play with them, they become my special friends. I love having friends.	◇ Provide lots of opportunities for interaction with peers. ◇ Know your child and what her ideal play situation is, for example: how long before she gets tired, how many friends to play with at once, what the best time of day is for playdates.
I'm beginning to learn that things aren't always the way I want them to be. It will take me a while and lots of practice to develop these skills.	◇ Let older toddlers try to work things out for themselves before stepping in to help. ◇ Introduce the idea of turn-taking, but don't expect much. Toddlers are too young to master it.
I'm getting to be very grown up. I can do so many things for myself every day now. Sometimes I don't want any help from you. But I never mind hearing how terrific you think I am.	◇ As your toddler grows, let him do more for himself. Put a stool near the sink so he can brush his teeth. Let him select his clothing and help sort laundry. It all builds self-esteem.
I know just what's happening in my body and I'm thinking about starting to use this potty.	◇ Follow his lead. Forcing can lead to resistance and power struggles. ◇ Expect lots of interest in potty activities, including company whenever you go to the bathroom. ◇ Expect accidents and never punish for them. Treat them matter-of-factly.
I can't always figure out how to say what I mean. Sometimes I stumble on my words because I can't get them out as fast as I want.	◇ Acknowledge her frustration. ◇ Be patient and listen carefully. ◇ Offer words for what she may be trying to say: "Are you sad you dropped your ice-pop?"
This story is like an old friend. It makes me feel safe and secure. I like knowing what to expect, and I love knowing what all the words mean. Pretty soon I'll tell you the story and you can listen.	◇ Honor her requests when she asks for a story. ◇ Leave out the last word of a sentence and see if she fills it in. ◇ Change a word and see if she corrects you. ◇ When you just can't bear reading that same book again, ask her to "read" it to you or to a special doll.

4. Thoughts to *Grow On*

As you know all too well, there are times with your child when everything comes together and flows easily—and times when things don't go as smoothly. Yet it is often from the challenging times, such as tantrums in the grocery store, power struggles during dressing, or resistance to going to new places, that you can learn the most about what works, what doesn't, and how you can make changes that will positively influence your child's life and your relationship.

In order to make the most of every day, here are some questions to ask yourself when you feel frustrated, angry, hurt, confused, or generally distressed by your child's behavior:

- What is my child trying to "tell" me? (Is his tantrum a signal that he is overwhelmed by the crowds and noise, that he's tired and/or hungry, or that he's upset by a transition?)
- Is her behavior an effort to cope with a difficult or distressing situation or feeling? (Is she pushing or biting friends to protect herself from feeling that they are invading her space?)
- What is it about this behavior that makes me react so strongly and/or negatively? Does it remind me of something about myself or someone else (parent, brother, sister, uncle, aunt) I don't like? How does it make me feel about myself as a parent?
- How do my reactions to these behaviors affect my child? Are there responses that seem to work better than others? Why?

Understanding why things go well can help you figure out what you can do to set the stage for more positive interactions. Think about an enjoyable time with your child. Try to figure out what happened on the one morning that dressing became a shared, creative endeavor or on the day that grocery shopping turned into a fun way to learn about colors and counting.

- What made this experience so enjoyable for you?
- What made this experience so enjoyable for your child? How do you know?
- What were the circumstances that you think made this a positive experience? How can you recreate this more often?

Understanding why things go well can help you figure out what you can do to set the stage for more positive interactions.

What is crucial to remember is that you already do so much to support your child's development as you lovingly care for her every day.

HOW YOU PROMOTE YOUR CHILD'S HEALTHY DEVELOPMENT DAY BY DAY

Parenthood is a challenging and exhilarating adventure. It requires more physical, mental, and emotional energy than, perhaps, any other journey you will undertake. What is crucial to remember is that you already do so much to support your child's development as you lovingly care for her every day. So remember to have fun! Share and delight in your child's discoveries. Go on outdoor explorations. Talk about what you are doing together. Cuddle with lots of good books. Set aside some quiet time for reading aloud to your child every day. Share music and dance together. Watch her and listen to her. Try to see the world through her eyes in order to understand her interests as well as her frustrations. And love your little one as much as you can; some days may seem long, but the years are short!

About the Authors

Amy Laura Dombro is a consultant and writer. Her work focuses on children, childcare and community mobilization issues. Former head of the Infant and Family Center at Bank Street College of Education, Amy served on the Advisory Committee on Services for Families with Infants and Toddlers, convened by the Department of Health and Human Services to guide the design of Early Head Start.

Amy lives in New York City with her husband, Ed, where they enjoy eating dim sum and walking. Outside the city, she spends as much time whale watching as possible.

Claire Lerner is a clinical social worker specializing in early childhood development. For over 15 years she has worked with families of young children, most recently in a pediatric practice providing developmental guidance and support to parents of infants and toddlers. She currently leads the parent education efforts at ZERO TO THREE.

Claire is the mother of Sam, 9, and Jessica, 7. They love outdoor adventures and reading together.

ZERO TO THREE®

Our Vision

We envision a society where every baby is welcomed and supported with love, care and nurturance.

Our Mission

ZERO TO THREE's mission is to promote the healthy development of our nation's infants and toddlers by supporting and strenghtening families, communities, and those who work on their behalf. We are dedicated to advancing current knowledge; promoting beneficial policies and practices; communicating research and best practices to a wide variety of audiences; and providing training, technical assistance and leadership development. ZERO TO THREE is a national nonprofit organization.

www.zerotothree.org

WHAT PROFESSIONALS ARE SAYING ABOUT *Learning & Growing Together*

Many parenting books weaken more often than strengthen parents' confidence. This one sets the standard for helping parents individually know how they can help their child thrive.
—*Kyle Pruett, M.D., Yale University Child Study Center, author of* Fatherneed *and* Me, Myself and I

By letting them know how important THEIR experience is, this book makes a contribution to any new parents' library. You will enjoy it!
—*T. Berry Brazelton, M.D., Harvard Medical School and Boston Children's Hospital, author of* Touchpoints.

If you plan on being a perfect parent, forget it. There isn't such a thing. But if you want to love and nurture your child as well as you possibly can, this little book can help. It will help you see who your particular child is, so you are better able to understand what she needs. And it can help you to think about who you are, too, so you don't lose yourself in parenting and forget to meet your own needs as well.
—*Penelope Leach, Ph.D., author of* Your Baby and Child

WHAT PARENTS ARE SAYING ABOUT *Learning & Growing Together*

I like the message that comes across here to trust your instincts and that you can be your best resource.
—*M.B., mother of a baby from Baltimore*

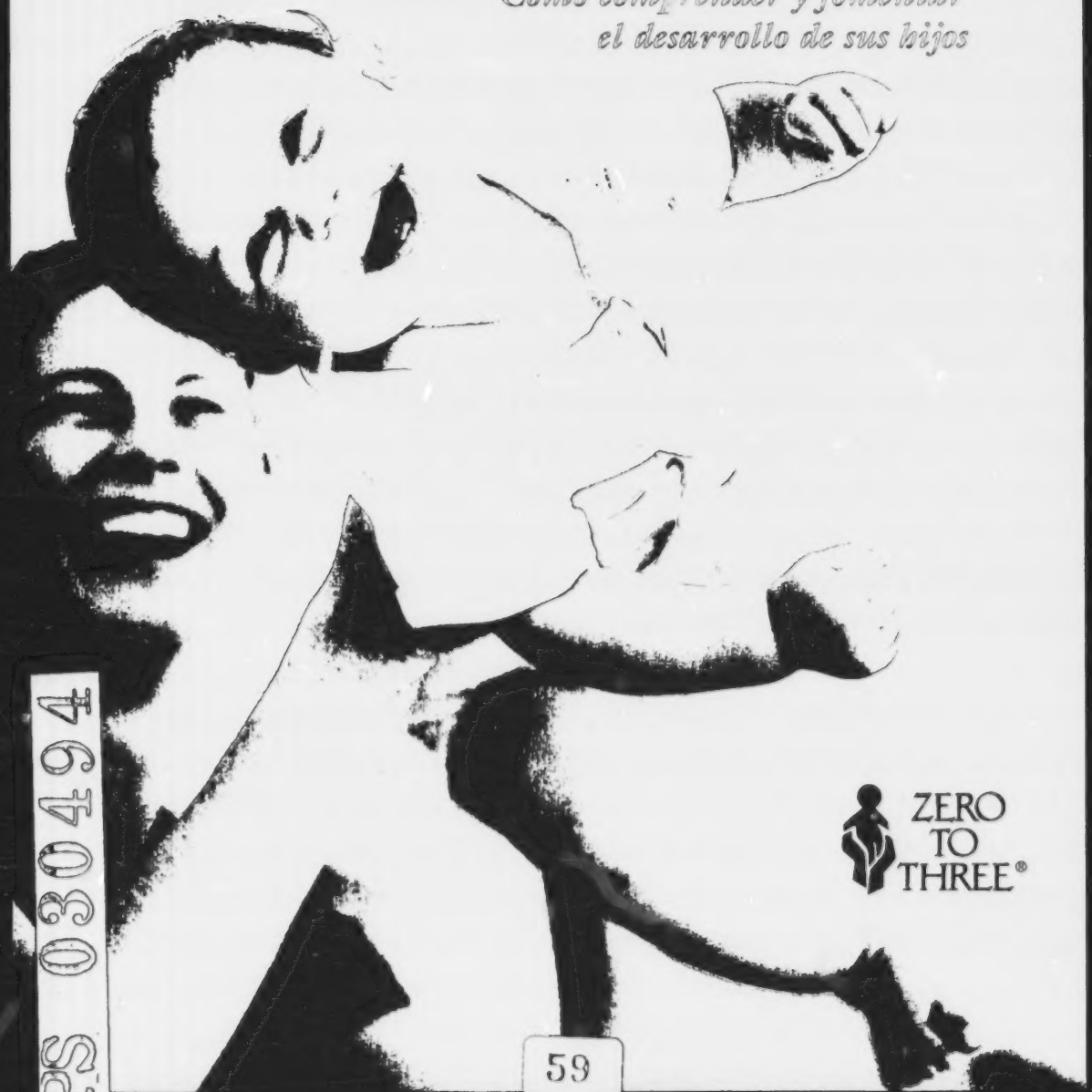
This book, with all the real-life stories it includes, really helps you see that there is not one formula for how to be a good parent; that what is most important is to know who you are and who your child is.
—*C.P., father of a toddler from Santa Clara,CA.*

It's a big help in understanding what makes your child tick and how to handle different behaviors.
—*B.R., mother of a baby from Chicago*

ZERO TO THREE®

Aprender y Crecer Juntos

Cómo comprender y fomentar el desarrollo de sus hijos



ZERO TO THREE®

PS 030494

59

Claire Lerner y Amy Laura Dombro

ZERO TO THREE agradece el generoso apoyo brindado por The Gerber Foundation que, con su apoyo para fomentar la comunicación con los padres y en colaboración con Hummingbird Foundation y Atlas Family Foundation, hizo posible esta publicación.. Agradecemos especialmente a Ross Whitaker por haber enriquecido este libro con sus excelentes fotografías. También reconocemos las generosas contribuciones del Comité Conjunto de Educación a los Padres y del personal de ZERO TO THREE que ayudaron a concretizar, redactar y editar este libro.

COMITÉ CONJUNTO DE EDUCACIÓN A LOS PADRES:
Bernice Weissbourd, M.A. - Presidenta
T. Berry Brazelton, M.D.
Megan Gunnar, Ph.D.
Bernie Levy
Alicia F. Lieberman, Ph.D.
Annie Pleshette Murphy
Kyle Pruett, M.D.
Marilyn M. Segal, Ph.D.
Rebecca Shahmoon Shanok, M.S.W., Ph.D.
Lynn G. Strauss, M.S.
G. Gordon Williamson, Ph.D., OTR

MIEMBROS DEL PERSONAL:
Daniele Balieiro
Lynette Ciervo
Joan Melner, M.S.
Stefanie Powers, M.S.
Tom Salyers

Director ejecutivo:
Matthew E. Melmed

AUTORAS: Claire Lerner, L.C.S.W., y Amy Laura Dombro, M.S.

Aprender y crecer juntos: Cómo comprender y fomentar el desarrollo de sus hijos
Derechos de autor ©20001 ZERO TO THREE: National Center for Infants, Toddlers and Families

ISBN 0-943657-54-7
Impreso en Estados Unidos
Primera edición en español: November 2001

All rights reserved. Except as permited under the U.S. Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or trasmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, or any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.
Para fotocopias de uso académico de los materiales de ZERO TO THREE en centros de copiado, de educación o en librerías universitarias, favor de comunicarse con: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923; Teléfono (978) 750-8400; Fax: (978) 750-4744; o en www.copyright.com.

Publicado por:
ZERO TO THREE®
ZERO TO THREE: National Center for Infants, Toddlers and Families
2000 M Street NW, Oficina 200
Washington, DC 20036-3307
Teléfono: (202) 638-1144
Número telefónico gratuito para pedidos: (800) 899-4301
Fax: (202) 638-0851
www.zerotothree.org

Diseño: AXIS Communications, Washington, DC (www.axiscomm.com)
Editora: Karen Levine; Editora de la versión en español: Silvia Arana
Créditos fotográficos: Ross Whitaker, New York, N.Y. (www.rosswhitaker.com);
Pages 24 y 33, Marylin Nolt, Souderton, PA
Imprenta: Automated Graphic Systems, Inc., Macedonia, Ohio (www.ags.com)

Aprender y Crecer Juntos

Aprender y crecer juntos es como un baile. Paso a paso, día a día, usted y sus hijos aprenden el uno del otro y en ese proceso se establece una relación. Algunas veces usted guía y otras, usted sigue a sus hijos en el baile que están creando juntos.

ZERO TO THREE®

Esta guía es para usted; la madre, el padre o la persona responsable de la crianza y el cuidado de bebés o niños pequeños. Usted es la persona más importante en la vida de un niño. En las siguientes páginas explicaremos porqué creemos que nadie es más adecuado que Ud. para comprender y cuidar a su niño pequeño.

Es posible que piense: "¿Ah sí? ¡No me diga!"!" Posiblemente recuerde el día que no pudo calmar al bebé que lloraba a gritos. O aquel día que sintió vergüenza y frustración cuando en el supermercado su pequeña se lanzó al piso y no quería moverse. No está solo. Estas cosas les suceden a la mayoría de los padres.

La crianza de hijos es un proceso de aprendizaje para toda la vida, y nadie tiene todas las respuestas. En la búsqueda de la solución correcta hay varios intentos y algunos fracasos. Y es posible que, aun haciendo todo "lo correcto", sus hijos no respondan de la manera esperada. A menudo parece que cuando finalmente pudo solucionar algo, aparece otro desafío.

En las páginas siguientes, proveemos información y herramientas para que el desarrollo de sus hijos se haga desde una base sólida. Nuestros puntos de partida son usted, sus hijos y su vida diaria. Con esta base sólida, puede continuar leyendo acerca de asuntos específicos sobre la crianza de niños: la hora de dormir, el adiestramiento para ir al baño o la rivalidad entre hermanos. Luego Ud. decidirá por sí mismo qué funciona mejor para su familia.

La crianza de un niño es un proceso de aprendizaje para toda la vida, y nadie tiene todas las respuestas.

1 Qué se siente como padres

PIENSE EN LO QUE SIENTE OBSERVANDO:

- el efecto profundo que esta experiencia ha tenido en su vida
- cómo las otras experiencias de su vida influyen en su desempeño como padre o madre
- la importancia de tener tiempo para sí mismo y otras relaciones importantes de su vida

2 Cómo comunicarse con su hijo

DESCUBRA CÓMO ES SU HIJO Y LA MEJOR MANERA DE INCENTIVAR SUS TALENTOS, EXPLORANDO:

- cómo aprende a través de los sentidos (la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto)
- sus estilos personales
- cinco tendencias de temperamento
- estrategias de crianza para responder a las necesidades individuales de sus hijos

3 Los sorprendentes primeros tres años de vida

LLEGUE A COMPRENDER:

- cómo piensan y sienten los bebés y los niños pequeños
- cómo aprenden los bebés y los niños pequeños
- conocimientos básicos del desarrollo cerebral
- comportamientos infantiles típicos, sus significados posibles y cómo responder positivamente

4 Para concluir: Consideraciones acerca del crecimiento

Piense en preguntas que puedan ayudarle a usted y a sus hijos a aprender y crecer juntos.

Nota: En esta guía utilizamos tanto el género masculino como el femenino para referirnos a bebés y niños pequeños.

¿Qué *Siente* Como Padre o Madre

¿Quien soy?

Comenzamos por Ud. porque es la persona más importante en la vida de sus hijos. Como todos los padres, usted desea hacer la mejor labor posible en la crianza de sus hijos. Para lograrlo, quizás no haya nada más importante que conocerse a Ud. mismo. Mientras mejor comprenda su manera de pensar, mejor preparado estará para tomar buenas decisiones y para cambiar sus propias decisiones cuando las cosas no funcionen de la manera deseada. Los padres deben ser flexibles, y sólo se puede ser flexible cuando uno se conoce a sí mismo. Esto le permitirá fomentar el desarrollo de su hijo, y les ayudará a desarrollar una relación satisfactoria y cariñosa.

Pero conocerse a uno mismo no es nada fácil. Uno debe reflexionar sobre las experiencias de su propia vida, sobre sus esperanzas y sus expectativas, y la manera en qué estas influyen en su papel de padre o madre. Recuerde, los hijos no necesitan "super padres". Lo que sí necesitan son padres que estén dispuestos a comprenderlos, aceptarlos y apreciarlos por lo que son. Y Ud. podrá hacerlo solamente si comprende que hay aspectos en los que Ud. y su hija se parecen y otros, en los que no se parecen para así poder separar sus necesidades de las de ella.

Consideremos cómo una madre, María, utiliza lo que sabe acerca de sí misma para resolver una situación difícil con su hijita:

❖

Una mañana, Gisela, su hija de dos años y medio, abre el ropero y dice, "Quiero la camisa de flores. Y este pantalón... y esto". Le muestra un par de pantalones de franjas rojas y azules y una falda color verde brillante. María por poco se desmaya. No sólo porque la combinación de ropa le parece horrible sino porque, con toda honestidad, le preocupa qué dirá la gente si Gisela sale de la casa en ese disfraz.

No es el momento adecuado para una discusión.. María está retrasada y no puede arriesgarse a llegar tarde al trabajo. Por otro lado, le parece oír la voz de su propia madre diciéndole: "¿Quién está al mando de tu familia? Si dejas que Gisela tome las decisiones, se convertirá en una malcriada. ¡Los niños deben saber quién manda!"

¿Piensa que está preparado para criar hijos?

¿Cuál fue su sorpresa más grande?

¿Cuál fue su mayor decepción?

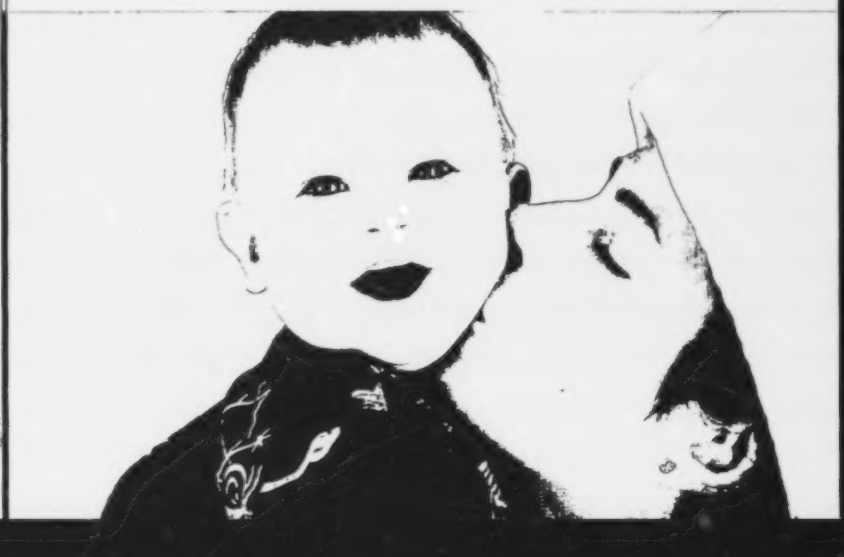
¿Cuán a menudo reflexiona sobre el porqué de lo que hace como madre o padre?

María siente un nudo en el estómago. No quiere que Gisela sienta lo mismo que ella sintió durante su niñez: resentimiento al no poder tomar sus propias decisiones. De hecho, le impresiona la confianza de su propia hija y admira el hecho de que la pequeña sabe lo que quiere y puede decirlo y defender sus ideas.

Considerando todos los factores, María toma su decisión. Permite que Gisela elija qué ponerse, pero con ciertos límites. Puede combinar los colores como quiera pero tiene que elegir: o falda o pantalones. Gisela sale orgullosa con camisa brillante y pantalones de franjas. María se ríe y le dice: "¡Gisela, brillas como el sol!"

Al reflexionar sobre sus reacciones ante sus hijos podrá revisar sus acciones, cambiar de idea y tomar otras decisiones.

Al reflexionar sobre su reacción inicial, María se convirtió en su mejor consejera. Tomó la decisión correcta al tener en cuenta tanto sus valores personales —querer que Gisela esté bien vestida— como el respeto por la independencia de la niña. María sabe que ella y su hija son dos personas distintas. Posiblemente no estarán de acuerdo en muchas más cosas el futuro, pero podrán resolver los problemas juntas y disfrutar de una relación cariñosa.



Como Influyen Sus Experiencias Infantiles En Su Relación Con Los Hijos

Muchas de sus creencias, actitudes y expectativas provienen de su niñez, y todas ellas influyen en su estilo de crianza. Puede ser difícil hacer la conexión, como lo hizo María, entre sus reacciones como madre y sus experiencias de la niñez. Una persona criada en una familia que la apoyó e incentivó tuvo oportunidades de aprender lecciones positivas sobre la crianza de un niño. Pero esto no quiere decir que si en el ambiente familiar había conflictos, descuido, violencia, problemas médicos o problemas de drogas, las personas van a repetir los errores de sus propios padres. De hecho, a menudo esas personas crean una familia positiva y afectiva, el ambiente familiar que ellos no tuvieron como niños. La clave es ser consciente de sus sentimientos e ideas sobre la crianza de niños y comprender sus motivaciones personales.

Observemos cómo dos padres, basándose en sus propios puntos de vista y creencias, reaccionan de manera diferente ante la independencia de sus bebés:

❖

Sandra, cuando llora Alejandra, su hija de seis meses, espera varios minutos antes de cargarla en sus brazos. Sandra cree que la malcriará si responde demasiado rápido. Desea que Alejandra camine pronto y la incentiva. Espera que sea capaz de alimentarse sola cuando cumpla un año. La propia madre de Sandra, que no estaba casada, infundió en sus cuatro hijas un fuerte sentido de independencia y les enseñó a valerse por sí mismas, a no depender de otros.

Alan, cuando llora Jorge, su hijo de seis meses, lo carga en sus brazos de inmediato. Lo mece para que se duerma, en lugar de tratar de que se duerma solo. Cuando Alan ve que Jorge tiene dificultades para abrir una caja de sorpresas, corre de inmediato a ayudarle. No soporta que su hijo se frustre. Prefiere intervenir en lugar de dejar que Jorge se las arregle por sí mismo. El padre de Alan lo hacía sentirse incapaz cuando no podía hacer algo bien.

❖

¿Cómo le ayudaron su madre, padre u otros seres queridos a sentirse satisfecho consigo mismo?

¿De qué maneras lo hicieron sentirse mal?

¿Qué hace Ud. para ayudar a que su hija se sienta satisfecha consigo misma?

¿Cómo lo consolaban su padre o madre cuando estaba triste?¿Cómo consuela usted a sus hijos?

Cuando se enfadaban sus padres, ¿qué hacían?¿Cómo se sentía usted al respecto? ¿Cómo maneja Ud. su enojo ante su hija?

Los padres primerizos se sienten muy sorprendidos al experimentar sentimientos cambiantes y muy intensos.

Reflexionar acerca de sus propias reacciones hacia sus hijos le permitirá evaluar sus acciones y modificarlas. Por ejemplo, Sandra sabe que la importancia que su madre le daba a la independencia de sus hijas era una consecuencia de su situación de madre soltera con poco apoyo para cuidar de cuatros hijas. Para que no sufrieran ni se sintieran desamparadas, como ella se sentía, les enseñó a ser autosuficientes. Sandra respeta enormemente a su madre, pero reconoce que su propia situación es distinta. Sandra ha desarrollado un grupo de apoyo integrado por amigos y compañeros de trabajo. Está aprendiendo que se puede confiar en otros, y que puede orientar a Alejandra y al mismo tiempo ayudarla a desarrollarse como una persona capaz y fuerte. Sandra está poniendo un límite a sus expectativas y tomando en cuenta las necesidades y habilidades de Alejandra.

Alan se da cuenta de que su hijo Jorge se frustra fácilmente. También sabe que su necesidad de evitarle cualquier dificultad a Jorge proviene, más que nada, de su propia niñez. Alan comienza a cuestionarse si está ayudando o no a fortalecer la autoestima de su hijo, haciendo lo contrario de lo que hizo su propio padre. Decide intentar una estrategia nueva. En lugar de hacer las cosas por Jorge, trata de guiarlo. No intenta solucionar los problemas del pequeño, lo ayuda a que él los resuelva por sí mismo. Así Jorge adquirirá la confianza (que Alan no tuvo) para enfrentar los desafíos.

La Vida Cambia Con Los Hijos

Aunque haya tratado de imaginarse los grandes cambios que significaría la llegada de su hijo, ¡es muy posible que los haya subestimado! Antes tenía sólo la responsabilidad de cuidar de sí mismo. Podía comer, dormir e ir al baño cuando lo deseaba. Nadie le exigía atención inmediata.

Pero con el nacimiento de su hijo, toda decisión es importante: cómo debe alimentar a su hijo y con qué, qué tipo de automóvil maneja, qué tipo de ropa se pone, y dónde vive. Todo se considera desde el punto de vista de los efectos que ello tendrá en esa nueva vida de la que usted es responsable. Es situación totalmente distinta en su vida de adulto.

A veces se sentirá abrumado. Es posible que a veces, mire a ese recién nacido con cara de ángel y se sienta desbordado de ternura y al mismo tiempo, atemorizado por la inmensa responsabilidad que tiene ante él. Ud. debe satisfacer las necesidades y deseos de su bebé. Y deberá hacerlo mientras se ocupa de sí mismo y de todas las demás responsabilidades diarias.

Una de las cosas que más les sorprende a los padres primerizos es experimentar sentimientos nuevos y muy intensos. "Un minuto me siento llena de amor", dice una madre primeriza. "Me mira y me sonríe y se me derrite el corazón. Siento que alguien me necesita, que soy importante y que me quiere. Media hora después comienza a llorar y no puedo hacer nada para calmarlo. El llanto es interminable. Parece estar sufriendo verdaderamente y siento un pánico absoluto. Me siento inútil. ¡Siento que no estoy lista para esta labor, y la verdad es que a veces me enojo con él por que me hace sentir así!"

Todos estos sentimientos son normales y pueden intensificarse debido a los cambios hormonales que experimentan las madres, y la falta de sueño, de las madres y los padres, durante los primeros meses. Algunas madres primerizas sufren de depresión, una combinación de tristeza y desgano, que sólo dura unas pocas semanas. Pero en algunos casos, la depresión continúa e interfiere con su habilidad para ocuparse de sí mismo o de su bebé. Ante esta situación, es importante buscar ayuda de un profesional de confianza. Recuerde, cuidar de sí mismo es el punto de partida para cuidar de su bebé.

Lo que más me gusta de ser padre es...

Mi mayor desafío como padre es...

Me siento menos preparado para...

Mi mayor sorpresa fue...

Lo que más me preocupa es...

Recuerde, cuidar de sí mismo es muy importante para que luego pueda cuidar de su bebé.

También es útil recordar que no existe una manera correcta o incorrecta de sentirse. Lo importante es que reconozca y acepte que sus propios sentimientos son sólo eso, sentimientos. Al aceptar esto podrá considerar lo que está sintiendo y por qué se siente así. Esa actitud lo capacitará para controlar sus sentimientos y sus acciones.

❖

A Julia le importa mucho el orden. Cuando Eva, su hija de 18 meses, vierte la taza de jugo sobre la mesa y comienza a desparramarlo con los dedos, Julia siente que le sube la presión. Inmediatamente quiere quitarle la taza, limpiar y retirar a Eva de la mesa. Pero no lo hace cuando ve la cara de felicidad de su hija. Julia se pregunta, ¿qué es más importante, una mesa limpia o que Eva experimente con algo nuevo?

❖

Al reconocer su necesidad de organización y limpieza, Julia puede contener el impulso de quitarle la taza a su pequeña y no dejarla que experimente con algo nuevo. En cambio, se le ocurre una solución que satisface tanto sus propias necesidades, como las de su hija. Llena la tina de baño para que Eva pueda jugar con tazas, contenedores y agua y disfrutar de muchas oportunidades para llenar, vaciar, salpicar y explorar. "La tina de baño es un buen lugar para derramar y salpicar", le dice a su hija. "La mesa es un buen lugar para comer."

Nadie Es Perfecto

La crianza de los hijos es un proceso de aprendizaje y al avanzar en este proceso es inevitable que se cometan errores. Cada padre y madre tiene sus altos y sus bajos, y no hay nadie perfecto. Afortunadamente, la mayoría de los niños son muy flexibles y se recuperan rápidamente. El reto de ser padres no es hacer las cosas perfectamente. Más bien, es ver sus "errores" como oportunidades para aprender acerca de sí mismos y sus hijos. Con el tiempo, descubrirá qué funciona y qué no.

❖

Jaime, un padre primerizo, sujeta a Daniel, su recién nacido, en sus brazos y comienza a mecerlo suavemente igual que lo haría la mayoría de los padres. Pero mientras más lo mece Jaime, más intranquilo parece ponerse Daniel. Mientras más llora Daniel, más tenso se siente Jaime. ¡No es capaz de calmar a su hijo!

❖

Esta escena podría desarrollarse de varias maneras. Mientras más ansioso y perturbado se pone Jaime porque no logra calmar a Daniel, menos posibilidades de hacerlo tendrá. Sin embargo, si Jaime deja de reprocharse su "fracaso personal" podrá ver la situación como una oportunidad de aprendizaje. Podría decirse a sí mismo, "Esto no funciona para Daniel; debería intentar otra cosa". Podría cambiarlo de posición para ver si logra tranquilizarlo. O quizás se dé cuenta de que a Daniel no le gusta que lo muevan. A lo mejor, el bebé prefiere que lo recueste contra su pecho. Esta es una excelente oportunidad de aprendizaje que Jaime podrá aprovechar en el futuro.

¿Cuál es el momento más difícil del día?

¿Qué hace cuando se da cuenta de que cometió un error?

¿Qué hace mejor como padre o madre?

¿Cuándo necesita más ayuda?

Cada padre y madre tiene sus altos y sus bajos, y no hay nadie perfecto.

¿Qué situaciones le crean estrés y frustración?

¿Cómo maneja estas situaciones?

¿A quién le pide ayuda?

Conozca y Respete sus Límites

La crianza de niños puede causar mucho estrés. Algo clave es aprender a reconocer cuándo está a punto de llegar al límite de su paciencia y poder elaborar estrategias para separarse de su hijo antes de perder la cabeza. Ello puede significar colocar a un pequeño que llora inconsolablemente en un lugar seguro, como en una cuna, y tomarse un descanso.

Todos los padres necesitan apoyo. No tiene nada que ver con incapacidad. Simplemente significa que criar hijos es una labor difícil, que a veces, requiere ayuda.

❖

A Débora no le va bien. Está en casa en licencia de maternidad con sus mellizos de dos meses de edad, José y Juan, quienes no están interesados en tomar una siesta. Débora está agotada. Mientras tanto, sucede una emergencia en el trabajo y, a pesar de que sus colegas le garantizaron que ellos mismos se ocuparían de todo durante su ausencia, ya le han telefoneado tres veces hoy. Para empeorar las cosas, se están acumulando los platos sucios y el lavado, y su casa es un desastre. Débora siente que está comenzando a molestarse y a resentir la responsabilidad abrumadora de ocuparse de los dos recién nacidos y de todas las demás cosas. También se da cuenta de que sus emociones están afectando negativamente a sus bebés, y esto aumenta su estrés. Sabe que necesita alivio, pero, ¿cómo?

Débora se acuerda de una vecina que conoció en una reunión de apoyo a padres de mellizos. Quizás si la fuera a visitar, se sentiría mejor. Se olvida de que su casa está desordenada, coloca a los bebés en el cochecito y sale. El solo hecho de salir de casa, tiene un efecto calmante en los bebés y en ella. Por suerte encuentra a su vecina. Un momento después, los bebés se quedan plácidamente dormidos en su cochecito mientras Débora y su nueva amiga disfrutan de un café y se dan ánimos.

❖

Saber cuándo pedir ayuda y pedirla no es fácil para muchos padres. Es posible que necesite pedirle a un compañero, o amigo, o vecino de confianza que le cuide el bebé mientras usted se toma un descanso. Es posible que también signifique visitar a una amiga, o hacer que una niñera o familiar de confianza "comparta el cuidado" una tarde u otro momento. Otra opción sería llamar o visitar un centro de apoyo a padres. La hora del día durante la cual Ud. y su hijo estén de peor humor es la hora ideal para programar un descanso. Además, recuerde que los bebés se benefician al estar al cuidado de personas que los quieran.

Comparta El Cuidado De Su Hijo

Compartir el cuidado de sus hijos es esencial para Ud. y para ellos, pero no siempre es fácil. Permitir que otra persona esté muy involucrada con sus hijos, ya sea un cónyuge, compañero, familiar o niñera, puede generar sentimientos fuertes, y a veces incómodos, de celos, rivalidad, culpabilidad y hasta fracaso. Las personas tienen opiniones distintas sobre la crianza de niños, que suelen basarse en sus culturas y experiencias infantiles. Es difícil renunciar al control total del cuidado de su hijo.

Veamos cómo una pareja, Luis y Laura, reaccionan de manera distinta ante las frustraciones de su hijo:

❖

Luis acaba de darle un rompecabezas nuevo a su hijo Tomás. Tomás se pone a armarlo con entusiasmo, pero pronto se enoja porque no encuentra el hueco adonde tiene que poner un oso. Laura corre a ver cuál es el problema, pero Luis le hace señas para que se aleje. Luis empieza a darle pistas a Tomás. "Tienes razón, el oso definitivamente no cabe ahí. ¿Qué te parece otro hueco?", le pregunta, señalando los huecos abiertos en el tablero. Tomás intenta otro hueco pero tampoco funciona; se pone más y más ansioso y su madre, también. Ella ya ha empezado a mirar mal a Luis porque lo considera demasiado estricto con Tomás. Pero Luis no cede. "¡Caramba, este rompecabezas nuevo es difícil! ¡Parece que va a tomar mucho esfuerzo! ¿Qué te parece si intentas otro hueco?" Esa vez Tomás

¿En qué están de acuerdo usted y su cónyuge acerca de la crianza de niños?

¿En qué no están de acuerdo?

¿Qué no le gusta las reacciones que tiene ante su hijo su cónyuge o la persona a cargo?

¿Cómo resuelven sus diferencias?

¿Qué cree que pueden aprender el uno del otro?

encuentra el hueco y sonríe contento de haber acertado. Laura, que había estado a punto de recriminar a su esposo, ahora se siente agradablemente sorprendida. Ha aprendido algo muy importante de él.

❖

Afortunadamente, Laura pudo contener su malestar mientras Luis interactuaba con su hijo. No importa cuan enojada estuviese, ella confiaba en su esposo y en el amor que le tiene a su hijo. Sin embargo, no siempre es fácil hacerlo, especialmente cuando los desacuerdos no son con un ser querido, sino con otras personas encargadas del cuidado. Se puede diferir con cualquier cosa: cuánto debe dormir un bebé, los modales de mesa de un niño pequeño o cuándo y cómo entrenarlo para ir al baño.

La comunicación es la clave para solucionar las diferencias.

Algunas veces los asuntos son insignificantes y pueden ignorarse, especialmente si tiene confianza en que la persona encargada del cuidado es cariñosa y responsable. Por ejemplo, puede ignorar el hecho que la abuela ofrezca postre a pesar de que a usted generalmente no le gusta que su hijo coma cosas dulces.

Sin embargo, es necesario discutir las diferencias cuando éstas afectan a la salud y la seguridad de su hijo. Si ese es el caso, la comunicación es la clave para resolver las diferencias. Necesita dar por sentado que están todos trabajando en equipo para darle a su hijo la mejor atención posible. Escuche con apertura y respeto. Haga un plan, pruébelo y reúnase otra vez para evaluar los resultados. De ser necesario, modifique su plan.

❖

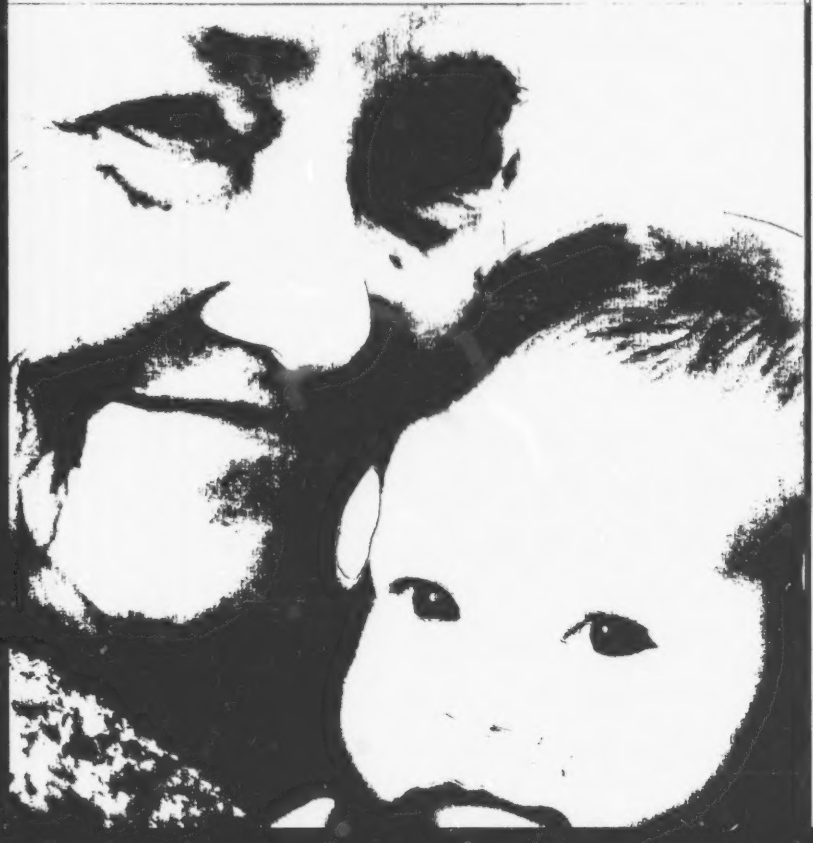
Cuando Denise llevó por primera vez a su hijo Miguel de cinco meses de edad a una guardería, se molestó porque las proveedoras permitían que él se acostara sobre una manta en el piso siempre y cuando estuviese contento. Denise les dijo que quería que cargaran más a Miguel.

A principio, proveedoras se molestaron. Pensaban que la madre no comprendía las exigencias de trabajar con un grupo de bebés. Pero mantuvieron abiertas las líneas de comunicación. Denise explicó que en su país natal se cargaba a los bebés en cabestrillos sobre la espalda el día completo. No quería que Miguel se sintiera solo. A su vez, las proveedoras

le explicaron que al estar acostado en el piso, Miguel podía practicar cómo levantar la cabeza, voltearse, alcanzar juguetes y jugar con ellos. También le explicaron que no podían cargar a Miguel todo el tiempo y dejar de prestar atención a las necesidades de los demás bebés. Pero le garantizaron a Denise que cargarían y consolarían a Miguel siempre que él lo necesitara.

Denise y las proveedoras ilegaron a un ecuerdo: Denise les llevaría un cargador para bebés para que ellas pudiesen cargar a Miguel de a ratos. Por otro lado, las proveedoras observarían qué hacía Miguel cuando estabaen el piso y se lo contarían a Denise. En casa, Denise experimentaría, dejando que Miguel jugara en el piso de vez en cuando. Se comunicarían dentro de dos semanas para ver cómo marchaban las cosas.

❖



Aunque compartir el cuidado de los hijos no sea fácil, les da a los niños la oportunidad de aprender cosas nuevas acerca de sí mismos y de otros... a ampliar y enriquecer sus vidas y su comprensión del mundo que los rodea.

Aunque compartir el cuidado de los hijos presente desafíos, les da a los niños la oportunidad de aprender cosas nuevas acerca de sí mismos y de otros... a ampliar y enriquecer sus vidas y su comprensión del mundo que los rodea. Estas experiencias a edad temprana ayudan a los niños a desarrollar lazos de confianza con otras personas, lo que les será útil por el resto de sus vidas.

Tiempo Para Usted Mismo Y Para Otras Relaciones Importantes

Mónica, la mamá de Gina, de cuatro meses de edad, extraña ir al cine y ver a sus amigos. Lo comenta con su esposo Josué y acuerdan que los domingos por la tarde ella tendrá tiempo libre para hacer lo que desee. Al regresar a casa después de su primera "aventura" se encuentra con Josué y Gina jugueteando sobre el piso y disfrutándolo totalmente. Sus temores de que Gina no podría arreglárselas sin ella, que no tomaría el biberón... que lloraría, no tenían ningún fundamento. En lugar de sentirse con culpa como había imaginado, Mónica se siente llena de energía.

❖

El equilibrio entre sus necesidades personales y las necesidades de sus hijos es difícil de lograr. Muchos padres se inclinan a descuidar sus propias necesidades para hacerlo todo y ser todo para sus hijos. Pero la verdad es que ocuparse de sí mismo, física, emocional y espiritualmente, y de otras relaciones importantes en su vida, con su cónyuge, sus amigos y su familia, es crucial para el desarrollo saludable de sus hijos.

¿Tiene tiempo para Ud. misma?

¿Qué le hace sentir que alguien se ocupa de Ud.?

Para poder realizar una mejor labor como madre, ¿qué tipo de ayuda necesita?

¿Qué hacen usted y su cónyuge juntos para divertirse?

¿Para qué le gustaría tener más tiempo libre?

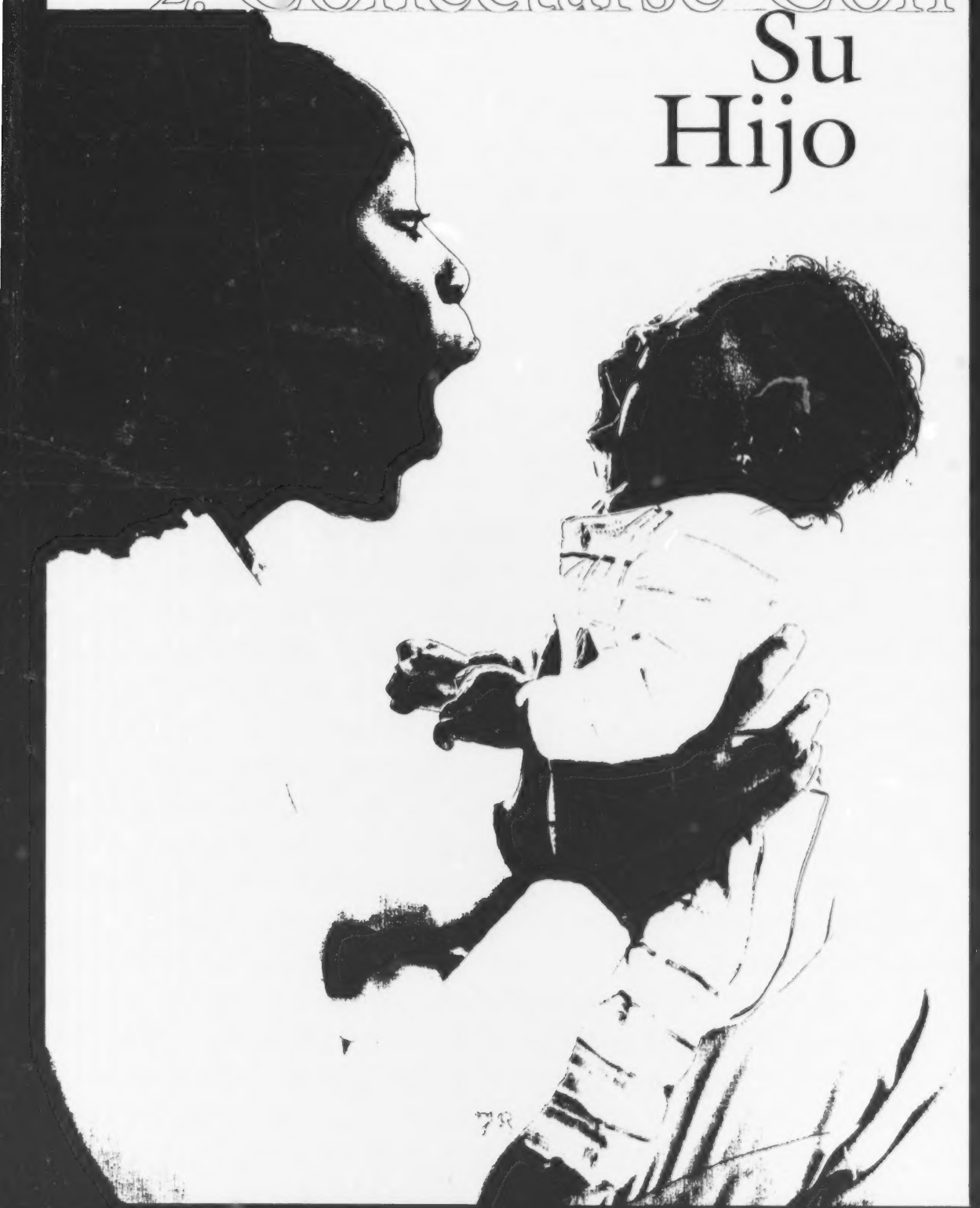
76

¿Por qué? Primero, porque los niños se benefician al ver que sus padres mantienen relaciones cariñosas. Además, Ud. se sentirá bien si está satisfecho con las relaciones importantes de su vida. Y cuando se siente bien, tiene más energía para sus hijos, y ellos lo aprecian. Así que disponga de tiempo para las actividades que le gusten: ejercicio físico, una noche en el estadio, leer, ir al cine, tomar un café con amigos.

Teniendo en cuenta lo que Ud. aporta a las relaciones con su hijo y lo que ***usted*** necesita para sentirse bien como madre o padrer, dirijamos ahora nuestra atención al otro extremo de la ecuación: cómo comprender a su hijo y sus motivaciones.

El equilibrio entre sus necesidades personales y las necesidades de sus hijos es difícil de lograr.

2. Conectarse Con Su Hijo



En la Sección 1 exploramos cuán importante es conocerse a uno mismo. Por supuesto, además del autoconocimiento, también necesita comprender a su hijo y apreciarlo. No hay dos bebés idénticos, y lo más probable es que su bebé sea tan complejo como usted.

En los meses previos al nacimiento de un bebé, la mayoría de los padres tienen todo tipo de ideas sobre cómo serán sus hijos. Es importante ser consciente de esas imágenes para poder desecharlas y aceptar al hijo que tenga. Por ejemplo, ¡imagínese que los padres de Michael Jordan hubiesen estado empeñados en que su hijo fuese una estrella de la música, y que los padres de Elvis Presley hubiesen decidido que él debía ser una estrella del baloncesto!

Su hijo, como Ud., nació con predisposiciones que le don su estilo personal. Uno de los aspectos más importante de su labor de padre es descubrir quién es su hijo y hacerle saber que lo valora. Mientras mejor comprenda lo que impulsa a su hijo, mejor podrá incentivar sus talentos. Podrá crear un ambiente adecuado para su bebé: fomentar su desarrollo, fortalecer sus talentos, apoyarlo para que pueda llegar lo más lejos posible en la vida. Para poder hacerlo necesita conectarse con su bebé, entender qué le está "contando".

¿Cómo Aprende Su Bebé Acerca Mundo Que Lo Rodea?

Los niños aprenden sobre el mundo que los rodea a través de los sentidos. La manera en que captan los estímulos mediante los sentidos y los utilizan para comprender e interactuar con el mundo se conoce como la integración sensorial. Por ejemplo, cuando un bebé huele la leche materna, sabe que van a alimentarlo y vuelve la boca hacia su madre.

Para los bebés, el mundo es un banquete para los ojos, los oídos, la nariz, la boca y los dedos. Es posible que su bebé mire cuidadosamente alrededor de una habitación, enfocándose en los detalles como el diseño de flores del tapiz de pared o la luz que se refleja en sus lentes. Nota todo tipo de sonidos, desde el chirrido de una puerta, hasta parte de una conversación. Alcanza a tocar objetos y, tan pronto como le es posible, se los lleva a la boca para explorarlos con los labios y la

Al comprender las motivaciones de sus hijos, podrá incentivar sus talentos.

Para los bebés, el mundo es un banquete para los ojos, los oídos, la nariz, la boca y los dedos.

lengua. Y le apasionan sus respuestas a sabores nuevos. Si algo le sabe bien no puede comer lo suficiente, pero si algo le sabe mal, lo escupe y se estremece de asco.

Aunque los niños utilizan todos sus sentidos para explorar el mundo que los rodea, a veces predomina el uso de un sentido sobre los otros. Es posible que a un bebé le encante la exploración visual, mientras que otro prefiera lo auditivo. Los niños difieren también en cuanto a la cantidad de estímulo que pueden tolerar. Un bebé puede mostrar interés y emoción al oír una sirena, mientras que otro puede llorar de angustia o no mostrar ninguna reacción. Es importante exponer a su bebé a diferentes estímulos sensoriales y observar sus reacciones. Así podrá entender qué estímulos sensoriales prefiere su bebé y en qué cantidad.

❖

Los padres de Carla notaron que ella era muy sensible a los sonidos, ya sean agradables o desagradables. Carla tardaba 15 minutos para recuperarse del desagradable sonido de la bocina de un carro. En cambio, sonreía y murmuraba cuando sus padres ponían su canción favorita. Por otro lado, Jacobo, el primo de Carla, apenas notaba los sonidos que deleitaban o atemorizaban a Carla. Estaba demasiado concentrado en lo que tenía en la mano. Tocaba los objetos, los

movía o los lanzaba al suelo. Luego gritaba hasta que alguien se los recogía y volvía a hacer lo mismo. Su mamá decía que el lema de su hijo era "manos a la obra".

❖

La sensibilidad auditiva de Carla no es ni mejor ni peor que la preferencia de Jacobo por aprender a través del tacto; sólo es diferente. Si los padres y las personas a cargo del cuidado de niños están al tanto de las preferencias y sensibilidades de un bebé, podrán adaptarse a ellas. Si uno tiene en cuenta la manera en que cada bebé integra la información sensorial desde una edad temprana, se podrá apoyar con mayor eficacia su desarrollo hasta que sea mayor. Trate de ser flexible y abierto a los cambios: un niño que se lo llevaba todo a la boca o que lo tocaba todo durante una etapa, puede volverse más visual en otra etapa.

¿Cuál Es El Estilo Personal De Su Hijo?

Otra manera importante de determinar que cada bebé es único es comprender su estilo personal: cómo se enfrenta al mundo, lo que también se conoce como el temperamento. Sólo tiene que observar una sala llena de niños pequeños para darse cuenta de las diferencias.

ADAPTABLE, PRECAVIDO O BATALLADOR

Considere el efecto poderoso del temperamento humano observando a tres niños pequeños -Alex, Carlos y Francisco- que entran por primera vez a una guardería infantil. En una esquina de la habitación hay mesas con rompecabezas y materiales de arte. En otra de las esquinas hay un columpio. Y en otra esquina, hay un espejo grande y todo tipo de vestimenta y disfraces. En el centro de la habitación hay una estructura de bloques con mucha actividad: cinco niños pequeños están construyendo torres y carreteras.

Alex y su mamá abren la puerta y miran la habitación. Alex entra, se quita el abrigo y deja a su mamá para unirse a los niños que están jugando con los bloques. Coge un bloque y se sienta. Uno de los obreros de construcción le dice a Alex, "Que sea grande". "Va a ser grande" dice Alex entusiasmado, y se estira para poner el bloque encima.

A los niños como Alex se los describe como *niños flexibles, adaptables.* Generalmente enfrentan con facilidad a personas y situaciones nuevas. Las transiciones les resultan fáciles y a menudo se dice de ellos que "van con la corriente."

Carlos se apoya en la pierna de su papá por largo rato y no se quita ni el abrigo ni la gorra. Observa. Al cabo de un rato se aleja, poco a poco, de su papá para mirar de cerca a unos niños que arman rompecabezas. Regresa a donde está su papá pero pronto vuelve a alejarse... esta vez en dirección del columpio. Se detiene allí por un rato antes de quitarse la gorra y llevársela a su papá para que se la guarde. En ese momento, el papá de Carlos le sugiere que se quite el abrigo y él lo hace. Caminan juntos a un perchero y lo cuelgan, entonces Carlos toma a su papá de la mano y caminan juntos de regreso a la mesa con rompecabezas. Carlos se sienta junto a otro pequeño y se pone a jugar.

Los niños flexibles generalmente se enfrentan con facilidad a personas y situaciones nuevas.

Los niños como Carlos normalmente son *pensativos y precavidos*, especialmente en ambientes desconocidos. Algunas veces pueden ser temerosos. A menudo tienen dificultades para hacer transiciones y necesitan mucho apoyo y tiempo para sentirse seguros y cómodos.

Francisco entra a la habitación a toda carrera; no pierde tiempo mirando qué pasa a su alrededor. Se aproxima a dos niños que están gateando por el piso y empujando carros de bomberos a medida que imitan sonidos de sirena. Corre hacia ellos, se apodera de uno de los camiones y grita, "¡MIO!"

A los niños como Francisco se los describe como *batalladores.* Son muy arrebatados e intensos y no les resulta fácil controlar sus emociones y sus impulsos. Brincan de alegría cuando están contentos y echan chispas cuando se enojan.

La mayoría de los padres conocen el temperamento de sus hijos. A la mamá de Alex no le sorprende su desenvoltura; sabe que el niño se integra rápidamente. El papá de Carlos sabe que su hijo logrará sentirse cómodo, ¡aunque quizás tarde todo el día! La mamá de Francisco es consciente de que su hijo tiene un carácter fuerte; que sabe lo que quiere y se pelea a brazo partido cuando algo se le interpone. A veces, se siente un poco abrumada por la intensidad de Francisco. Otras veces, lo admira y se enorgullece.

El asunto es cómo utilizar la comprensión del temperamento de sus hijos para hacer la vida más fácil. Demos otra mirada a Alex, Carlos y Francisco y veamos cómo sus padres pueden ayudarles de la mejor manera.

Adaptarse a distintos Temperamentos

La mayoría de la gente supone que los niños con buena disposición, como Alex, lo pasan siempre bien, sin ninguna preocupación. Pero pasa por la vida libre de problemas. Los padres de Alex pueden utilizar su carácter adaptable para reconocer cuándo algo está fuera de orden. Que un niño que normalmente tiene buena disposición de repente se vuelva demasiado apegado y más ansioso, puede significar que tiene un problema, emocional o físico. Es posible que esté desarrollando una infección de los oídos. Tal vez haya tenido demasiados cambios recientes en su vida... una nueva hermanita, una nueva casa y una nueva guardería. Tal vez su mamá esté de viaje por motivos de negocios y él crea que ella no regresará. Los niños pequeños no siempre pueden expresar lo que les perturba, pero cuando la personalidad de un chiquillo apacible como Alex comienza a cambiar, es hora de hacerse unas cuantas preguntas.

Los niños como Carlos, que son precavidos al enfrentar situaciones nuevas, generalmente necesitan tiempo y paciencia. Sin embargo, a los niños cautelosos se los puede ayudar a romper el hielo preparándoles para las transiciones, hablándoles acerca de lo que es posible que suceda, y transmitiéndoles confianza en que las cosas saldrán bien. Si, por ejemplo, Ud. sonríe y habla cordialmente con personas recién conocidas, le dará a entender a su hijo de que esa persona no tiene nada de malo. También es útil prevenirles a las personas que vienen a su casa por primera vez que sean cautas. Pueden aproximarse a un niño como Carlos, mostrándole algún objeto interesante para que lo explore, como muestra de amistad.

Los niños intensos y de carácter fuerte como Francisco tienden a sentirse fuera de control. Sus emociones son tan fuertes que a menudo los abruman. Como con los niños precavidos, los niños batalladores funcionan mejor sabiendo con mucha anticipación lo que sucederá. Al saber qué les espera, sienten que tienen más control, y pueden manejar mejor sus reacciones.

Los niños intensos y de carácter fuerte tienden a dejarse dominar por sus emociones.

Una de las recompensas más emocionantes de ser padres es que su hijo puede sorprenderle... si Ud. se lo permite.

Usted puede ayudar a un niño de tres años y de carácter batallador a dominar mejor sus reacciones hablándole con anticipación sobre cómo podría sentirse en una situación nueva que se aproxima. Si va a ir a una clase nueva, puede hablarle de sus emociones y temores y planificar lo que se puede hacer. Por ejemplo, podría sugerirle que primero ambos visitarán el salón y que hablarán antes de tomar cualquier decisión. Al expresar sus sentimientos por adelantado, el niño se sentirá menos agobiado. Y mientras más seguro se sienta un niño como Francisco, más podrá controlar reacciones negativas como gritar, pegar o arrebatar cosas.

Tendencias De Temperamento

Al observar a su bebé, notará patrones de comportamiento que le ayudarán a anticipar sus necesidades, a mantenerlo seguro y cómodo y a exponerlo a experiencias que fomentarán tanto el aprendizaje como el desarrollo de relaciones saludables. Recuerde: los bebés no tienen maneras correctas o incorrectas de ser. Lo más importante es que usted comprenda la personalidad de sus hijos y se adapte a ellos, para así ayudarles a adaptarse al mundo.

También es importante tomar en cuenta su propia manera de ser, y en qué se parecen y en qué se diferencian Ud. y sus hijos. Dos personas muy distintas pueden desarrollar una relación estrecha y compartir experiencias que no es posible compartir con personas de carácter similar. Pero para que funcione la relación, deben respetarse las diferencias.

Finalmente, tenga en cuenta que los niños son impredecibles. Algunas veces sorprenden al actuar de forma inesperada. Es posible que un niño que normalmente se siente incómodo con personas desconocidas esté encantado con alguien a quien nunca antes había visto... y usted no tendrá ni una pista del por qué. Una de las recompensas más emocionantes de ser padres es que su hijo puede sorprenderle... si Ud. se lo permite.

Cinco Rasgos Especificos

El temperamento de su hija le provee información importante sobre por qué se comporta y reacciona de una cierta manera. Para brindar una imagen más "integral"de su hijo: si es más adaptable, precavido o batallador, los investigadores que estudian los temperamentos infantiles han identificado rasgos específicos que describen cómo los niños se enfrentan al mundo. Ellos incluyen:

- **LA INTENSIDAD DE SUS REACCIONES**
- **EL MIVEL DE ACTIVIDAD**
- **LA INTERACCIÓN CON OTROS**
- **REACCIONES A LOS CAMBIOS**
- **CAPACIDAD PARA PERSISTIR O FALTA DE ELLA**

Cada una de las cinco secciones siguientes explora un rasgo de carácter que le ayudará a identificar el estilo personal de su propia hija.

¿De qué manera prefiere mi hija que la abrace, la toque o le hable?

¿Cómo reacciona mi bebé a situaciones nuevas?

¿Cómo reacciona a ruidos súbitos?

¿Cómo me muestra mi bebé que se siente bien, de mal humor o triste?

¿Hay parecidos o diferencias entre y la intensidad de mis reacciones y las de mi hija?

INTENSIDAD DE REACCIÓN:
ALTO Y BAJO NIVEL DE REACCIÓN

Francisco es un niño batallador que le comunica al mundo entero en voz alta y clara cómo se siente. Una persona como él se conoce como una persona con un alto nivel de reacción. Los niños con alto nivel de reacción expresan la felicidad suprema con gritos de alegría y pueden expresar su ira gritando, lanzando cosas, pegando y mordiendo. Sus reacciones a estímulos físicos son tan intensas como sus reacciones a estímulos emocionales. Es posible que un niño con nivel alto de reacción no tolere una etiqueta que le moleste dentro de la camiseta, o un pliegue en los calcetines, o un olor desagradable. Llevarlo a la peluquería puede convertirse en una pesadilla.

En el otro extremo del espectro se encuentran los niños con bajo nivel de reacción. Los padres de niños con bajo nivel de reacción suelen sentirse beneficiado porque sus bebés parecen ser menos exigentes que otros. Son callados, raras veces se agitan y tienden a dormir mucho. Sin embargo el hecho de que estos bebés sean menos exigentes no significa necesariamente que requieran menos esfuerzos de sus padres. Por el contrario, es posible que tenga que esforzarse más para captar su atención.

Para muchos niños, la intensidad no es ningún problema. Sus reacciones están entre el nivel alto y el bajo y tienden a tomar las cosas con naturalidad. Sus estados de ánimo son relativamente parejos. Sonríen cuando están contentos y se quejan, de manera razonable, cuando no lo están.

CÓMO RESPONDER A UN ALTO NIVEL DE REACCIÓN

- **Baje el volumen.** La música y la luz deben ser suaves. La ropa debe ser de colores claros y los juegos, divertidos pero no demasiado agitados.
- **Ofrezca consuelo físico cuando sea necesario.** Abrace al niño, acarícielo, mézalo.
- **Muéstrele que lo comprende, valide sus sentimientos.** "Sé que es difícil para ti estar en lugares con mucha gente y ruido." "Sé que te sientes mal."
- **Anticipe las explosiones.** Evite situaciones de masiado estimulantes. Intente dirigir su atención a una actividad distinta, o simplemente abrácelo fuertemente.
- **A medida que crezca, ayúdele a resolver sus propios problemas.** "Hoy vas a ir a una fiesta con mucha gente y ruido. ¿Qué podemos hacer para que te sientas más cómodo?"
- **Asegúrese que duerma lo suficiente.** Establezca rutinas para ir a la cama que lo conforten y dele tiempo para calmarse.
- **No lo castigue por ser quien es.** No está *reaccionando en exceso...* solamente necesita ayuda para expresar sus sentimientos intensos de manera más controlada.

CÓMO RESPONDER A UN BAJO NIVEL DE REACCIÓN

- **Aumente el volumen para atraer su atención.** Observe sus reacciones para evitar sobre estimularlo. Elija música de ritmo dinámico. Anímelo a participar en juegos activos como "luchas". Léale con voz dramática. Haga tonterías y sea creativo.
- **Cree juegos interactivos.** Invéntese actividades que involucren tomar turnos para que se mantenga interesado.
- **Haga que se mueva.** Los niños con bajo nivel de reacción pueden responder mejor cuando hacen actividades físicas.
- **Investigue qué le interesa.** Si le gusta cantar, canten a dúo. Si le gusta bailar, sea su compañero de baile.

NIVEL DE ACTIVIDAD:
NIÑOS ACTIVOS Y NIÑOS QUIETOS

¿Cuál es la actividad favorita de mi hijo y por qué?

¿Cómo explora mi hijo un nuevo lugar o actividad?

¿Es mi nivel de actividad parecido o distinto al de mi hijo?

¿Cómo afectan esas similitudes o diferencias nuestra relación?

Algunos bebés se mueven mucho. Probablemente se lo han pasado dando patadas y vueltas en el vientre de la madre. A menudo se convierten en niños muy activos, que exploran el mundo que los rodea, gateando, corriendo y trepando. Les encantan los lugares espaciosos donde puedan moverse y los aprovechan a más no poder. Su nivel de actividad no es el síntoma de un problema; son así. Es posible que también sean niños a quienes les encanta estirar la mano para tocar todo. ¡Sus padres estarán siempre agotados pero se mantienen en forma!

Otros bebés se quedan tranquilamente sentados mientras observan todo a su alrededor. Experimentan el mundo con la vista o el oído. Su interés por lo que les rodea puede ser igual de intenso que el de un bebé muy activo, pero no sienten la misma necesidad de ir de un lado al otro.

La mayoría de los niños están en una posición intermedia. Les gusta correr, trepar y saltar pero también les gusta sentarse a armar un rompecabezas o leer un libro. Pueden cambiar de una actividad más pasiva a otra más agitada.

CÓMO RESPONDER A UN NIÑO MUY ACTIVO:

- **Ofrézcale amplias oportunidades de exploración segura y activa.** Haga que su casa esté totalmente "a prueba de bebés". Haga carreras de obstáculos colocando almohadas sobre el piso. Jueguen al escondite, a estatuas y otros juegos activos.
- **No espere que se siente durante largos períodos.** Permita que se ponga de pie durante el cambio de pañal, que se baje de la silla tan pronto termine de comer y que voltee las páginas al leer un libro.
- **Haga que le ayude con las actividades de todos los días.** Pídale que lleve las cucharas a la mesa, que le ayude a recoger hojas o que apile todos los calcetines limpios.
- **Reconozca que necesitará tiempo extra para calmarse.** Establezca una hora fija todos los días para juegos interactivos pero tranquilos.

- **Háblele acerca de quién es.** "¡Eres una chica muy ocupada!"
- **Recuerde: Los bebés activos no están fuera de control**. Sólo necesitan moverse.

CÓMO RESPONDER A UN NIÑO APACIBLE:

- **Respete su ritmo y estilo.** Ofrézcale amplias oportunidades de jugar con las cosas que le agradan, como libros, ropa para disfrazarse, rompecabezas, bloques de construcción, figuras de personajes, etc. (Y recuerde que tiene que aunque su bebé no sea inquieto, su casa tiene que ser "a prueba de bebés".)
- **Permita que mire antes de hacer algo.** Si prefiere observar a otros niños que juegan en los columpios, permita que lo haga. Entonces sugiérale que intenten algo juntos... como deslizarse sentado en su regazo. Pero siempre recuerde seguir su ejemplo y tomarse su tiempo.
- **Juegue al escondite.** Después de hallar al que estaba escondido, jueguen a perseguirse.
- **Escuchen música juntos.** Es fácil empezar a bailar... ¡si la música se presta!
- **Recuerde: No hay nada de malo en ser "apacible".** Siempre y cuando haga el ejercicio que necesite y disfrute de una gama de actividades, será sano y feliz.

Algunos bebés se quedan tranquilamente sentados mientras observan todo a su alrededor.

INTERACCIÓN CON LOS DEMÁS:
NIÑOS "SOCIABLES" Y NIÑOS "RESERVADOS"

¿Cómo reacciona mi hija típicamente cuando conoce a alguien?

¿Se siente mi hija más cómoda con adultos o con otros niños?

¿Cómo reacciona mi hija con un nuevo grupo de niños? ¿Y de adultos?

¿Nos parecemos o no mi hija y yo en ese aspecto?

¿Me siento incómoda al reconocer esos parecidos o esas diferencias?

Algunos niños se acercan a personas que no conocen, adultos y niños, con interés y entusiasmo. Irradian una actitud abierta al ver a alguien por primera vez y los demás se dan cuenta y responden positivamente. La pequeña Astrid inmediatamente le da un libro a la nueva amiga de su mamá y se sienta en su regazo. Ben, de 18 meses de edad, toma a su nuevo compañero de clases de la mano y lo lleva a la mesa de arte y le ofrece papel y creyones. Y Laura, de dos años y medio toca el brazalete de su nueva niñera, la mira y le dice: "lindo". Antes de poder hablar estos niños se las ingenian para conquistar a la gente con sonrisas, arrullos y miradas encantadoras. Al entrar a un lugar sonríen a todo el mundo, cuantos más sean, mejor.

Otros niños titubean un poco más y son más tímidos con personas que no conocen. Necesitan tiempo para aclimatarse antes de sentirse lo suficientemente cómodos para interactuar. Es posible que también estén bastante contentos de jugar solos o con una persona bien conocida. Y siempre están contentos de estar con Ud. No necesitan muchos amigos para ser felices. De hecho, son tan felices como otros niños más sociables.

La mayoría de los niños está en una zona intermedia: a veces titubean y necesitan ayuda con personas recién conocidas, y otras veces se integran rápidamente.

CÓMO RESPONDER A UN NIÑO "SOCIABLE":

- **Provéale muchas oportunidades de interacción social.** En eso se destaca.
- **Valide lo mucho que le gusta estar con otras personas.** Además, dele oportunidades para que juegue solo y se dé cuenta de que también puede sentirse contento y que no siempre necesita otra persona para ser feliz.

CÓMO RESPONDER A UN NIÑO "RESERVADO":

- **Considérese como un punto de partida seguro.** Preséntele a las personas desde la seguridad de sus brazos. Permita que esté en su regazo cerca de otros niños y háblele acerca de lo que están haciendo con voz suave y tranquilizante.
- **Comuníquele sentimientos positivos hacia otras personas de manera no verbal.** Utilice sus expresiones faciales y el lenguaje corporal. Su hijo se guía por sus reacciones.
- **Sugiérales a otras personas que vayan despacio al interactuar con su hijo.** Deles el juguete o libro favorito de su hijo y sugiérales que lo utilicen como punto de enlace con él.
- **Siempre que sea posible, prepare a su hijo con anticipación cuando vaya a conocer a personas nuevas y dele tiempo suficiente para acostumbrarse a lugares, como una nueva guardería, antes de dejarlo.** "Vamos a ir juntos a la casa de unos amigos nuevos. Tienen un perro..." Mientras más sepa por adelantado, más cómodo se sentirá.
- **Recuerde: No hay nada malo con necesitar más tiempo para conectarse.** Igual que los adultos, los niños están satisfechos con diferentes niveles de interacción social.

ADAPTARSE A LOS CAMBIOS:
DE NIÑOS DISPUESTOS A NIÑOS RETICENTES A LOS CAMBIOS

¿Cómo reacciona mi hijo a cambios en la rutina?

¿Mi bebé disfruta con comidas nuevas o prefiere siempre la misma cosa?

¿Es fácil hacer que mi hijo cambie de una actividad a otra: del baño a la cama, del parque a la casa, del juego a la cena?

¿Nos parecemos o no mi hijo y yo en ese aspecto?

Algunos niños, como Alex, que es flexible, se adaptan bien a los cambios. Para ellos, abrigos nuevos, amigos nuevos, comidas nuevas y niñeras nuevas significan que la vida es más interesante. Son el tipo de bebés que se los puede llevar a cualquier lugar. Duermen en un restaurante ruidoso y toman la leche donde sea.

Otros niños, como Francisco, quien es batallador, son mucho más sensibles a los cambios. Se ponen molestos ante cualquier cambio como un nuevo biberón, una comida nueva o un insignificante cambio en la rutina. Desde muy pequeños, estos niños demuestran su insatisfacción con rabietas o pataletas. Una pataleta puede comenzar con la sugerencia de una niñera nueva o el cambio de muebles en el hogar. A fin de cuentas, estos niños logran hacer los ajustes necesarios, pero necesitan mucho tiempo y apoyo para sentirse cómodos en ámbitos nuevos o con personas nuevas. Y antes de acostumbrarse van a decir muchas veces "¡No, No, No!"

La mayoría de los niños está en un punto intermedio. Es posible que les sea fácil probar comidas nuevas pero que conocer a personas nuevas les resulte más difícil. Es posible que sean más tímidos con adultos recién conocidos que con otros niños. Si tienen el tiempo suficiente para ajustarse a un cambio o a una situación nueva, se sienten seguros, tranquilos y listos para explorar.

CÓMO RESPONDER A UNA NIÑA DISPUESTA A CAMBIOS:

- **Sea sensible a las señales.** Cuando una niña tiene buen carácter, a veces damos por sentado que todo cambio le será fácil.

- **Infórmele de nuevas situaciones por adelantado.** Por ejemplo, avísele antes de ir a conocer un nuevo lugar o persona. Los niños que disfrutan de situaciones nuevas también disfrutan de hablar de ellas por anticipado.

CÓMO RESPONDER A UNA NIÑA RETICENTE A CAMBIOS:

- **Establezca rutinas**. Cree un plan fácil de predecir para los períodos de transición (la mañana, la hora de acostarse, llegadas, despedidas, etc.) y sígalo lo más posible.

- **Asegúrese de que descanse lo suficiente.** El cansancio hace que sea aún más difícil adaptarse a los cambios.
- **Prepárela para las actividades nuevas.** Primero hable sobre ellas, y llegue temprano para que se sienta cómoda.
- **Avísele con tiempo que una actividad va a concluir.** "Cuando acabemos este libro será hora de irnos a casa." "Cuando suene la alarma será la hora del baño."
- **Use objetos familiares para facilitar las transiciones.** Puede ser más fácil enfrentarse a un médico con la mantita favorita a la mano.
- **Proponga opciones realistas a medida que crece.** Dele un sentido de control de cómo hacer las transiciones. "¿Te gustaría cantar otra canción antes de irnos?"

PERSISTENCIA, PACIENCIA Y FRUSTRACIÓN: NIÑOS "PERSISTENTES" Y NIÑOS "QUE SE DAN POR ENCIDOS"

La persistencia significa no darse por vencido ante los obstáculos. Es la habilidad de seguir haciendo una tarea difícil y lidiar con la frustración. Pensemos en Carla y Alicia; dos niñas que están construyendo torres de bloques. La torre de Carla le llega a la cintura antes de derrumbarse. Ella se detiene, mira los bloques sobre el piso y comienza otra vez. Esta vez la torre le llega a los hombros. Cuando ésa se derrumba, ella se pone a trabajar por tercera vez. Esta vez la construye hasta que le llega a la altura de la cabeza. La mira con satisfacción y llama a su mamá para que vaya a verla. Cuando su mamá le dice, "Voy en unos minutos, tan pronto como termine lo que estoy haciendo", Carla se ocupa con otro juego y espera. Carla es persistente y paciente. Normalmente, estos dos rasgos van juntos.

Alicia comienza a llorar cuando se le derrumba la torre a la altura de la cintura. En medio de su llanto se las arregla para comenzar de nuevo, pero esta vez la torre se derrumba con el cuarto bloque. Ella patea, toma un bloque, lo lanza contra la pared y llama a su mamá. Cuando su mamá le responde que irá dentro de poco, Alicia, en un mar de lágrimas, comienza a llamarla a gritos: "¡Mami, mami, mami!" Cuando mami llega corriendo y le sugiere que cambie de actividad, no hay nada que pueda hacer para consolarla. Alicia es una niña que de poca paciencia que siente frustración con facilidad. Estos dos rasgos suelen ir juntos.

¿Cómo reacciona mi hijo cuando no se sale con la suya?

Cuando algo le resulta difícil, ¿intenta hacerlo de nuevo, lo deja de lado o le da una rabieta?

¿Soy más o menos persistente que mi hijo? ¿Cómo me las arreglo con mis frustraciones, mis decepciones y desafíos?

¿Qué tan paciente soy como padre?

CÓMO RESPONDER A UNA NIÑA "PERSISTENTE":

- **Únase al juego.** Es fácil dejarla que juegue sola por un largo rato porque ella no se queja. Pero a ella le hace bien estar con Ud. y se beneficia de la interacción, aunque no necesite mucha ayuda.

- **A medida que crezca, hágale saber que todos necesitamos ayuda alguna vez y que Ud. está disponible.** Algunas veces los niños reciben tantas alabanzas por ser independientes que se les hace difícil pedir ayuda cuando verdaderamente la necesitan.

CÓMO RESPONDER A UNA NIÑA "QUE SE DA POR VENCIDA":

- **Si su hija debe esperar por algo (comida, atención, etc.) háblele de lo que está haciendo.** "Estoy sacando tu comida del refrigerador." "Papi se está quitando el abrigo para ir a darte un buen abrazo."

- **Cuando se sienta mal, déjele saber que usted reconoce lo difícil que pueden ser las cosas.** "¡Los rompecabezas son difíciles! Te hacen sentir mal cuando una pieza no cabe en un espacio.". Guíela. Ayúdele a resolver las situaciones por sí misma. Sugiérale o demuéstrele estrategias, como intentar poner la pieza en otro espacio.

- **Enséñele a apartarse de la situación que le está causando frustración.** Sáquela de la situación que le está causando frustración para darle un abrazo o leerle un libro. Luego con nuevas energías la niña puede retomar el desafío.

- **No pierda el sentido del humor.** Los niños apreciarán si, por ejemplo, le grita al bloque caído: "¡Qué bloque tan tonto! ¡No quieres quedarte ahí!... Bueno, no nos vas a ganar; no nos vamos a dar por vencidos aunque nos tome el día completo."

- **Recuerde: A algunos niños les toma más tiempo adquirir paciencia y persistencia.** La mamá, el papá y las demás personas a cargo tienen que darle tiempo y ser pacientes.

Resumen

Comenzamos esta sección hablando de la importancia de comprender quién es su hijo para que pueda responder a sus necesidades e incentivar sus talentos con sensibilidad. Hablamos del aprendizaje sensorial y de los temperamentos: las piezas de un rompecabezas que armado nos muestra una imagen real y significativa de su niño.

Ahora, lo uniremos a lo que descubrió acerca de sí mismo en la Sección 1, cuando exploró su propia identidad como individuo y como padre o madre. Piense en esa imagen de sí mismo. ¿En qué se parece y en qué se diferencia de la imagen de su hijo? ¿Encajan bien juntos? ¿Hay algún conflicto?

Repetimos que no existe una manera correcta o incorrecta de ser padres. La meta es tomar las dos imágenes, que pueden ser más o menos similares, y encontrar la mejor manera de hacerlas funcionar en equipo.

Esta anécdota final, acerca de un pequeño de dos años de edad llamado Samuel y su papá Marcos, ilustra cómo puede usar lo que descubrió acerca de usted mismo y sus hijos para ayudarle a responder a sus necesidades individuales. A pesar que la estrategia siguiente puede tomar tiempo y paciencia, y puede a veces ser bastante exigente, le ayudará a crear una relación que le brinde tanto satisfacción como felicidad.

❖

Marcos desea explorar un nuevo parque de juegos con su hijo Samuel, pero el entusiasmo pronto se convierte en decepción cuando se da cuenta que Samuel parece estar abrumado por la escena. Hay muchos niños corriendo de un lado al otro y el ruido es ensordecedor. Marcos intenta atraer a Samuel a un área un poco más tranquila. Samuel está cogido de la mano de su papá y en la otra mano tiene a su osito favorito. Marcos tiene deseos de simplemente tomar a Samuel y ponerlo sobre el tobogán, pero se detiene a evaluar lo que está sucediendo para tratar de determinar la mejor manera de proceder. ¿Qué está tratando de comunicarle Samuel? ¿Y por qué le molesta tanto su comportamiento?

Lo importante es seguir intentándolo. No se dé por vencido ni pase demasiado tiempo echándose la culpa.

Marcos se sienta en un banco, con Samuel en su regazo. Piensa en sí mismo y en su hijo. Se da cuenta que desea que Samuel sea seguro y atlético porque esas son características que él siempre ha admirado en sí mismo. Al mismo sola tiempo, reconoce que Samuel generalmente está más contento y relajado con una persona que con un grupo y que necesita tiempo para adaptarse a lugares, experiencias y personas nuevas. Marcos también recuerda cómo *él* se sintió de niño, cuando su papá a menudo le decía cosas como: "Mira a Juan; él puede hacerlo", haciéndole sentir que no era lo suficientemente bueno. Marcos decide que empujar a Samuel no hará que tenga menos temor. Sólo hará que se sienta mal acerca de sí mismo y que confíe menos en otros. Marcos desea ayudar a Samuel a sentirse capaz de sus habilidades y a tener confianza en sí mismo para enfrentar nuevos desafíos. Continúa sentado tranquilamente con Samuel en el banco del parque y le da un abrazo. Siente los brazos de su hijo aferrados a su cuello y se emociona. Samuel es un niñito maravilloso, cariñoso y considerado que necesita que lo valoren y lo acepten como es; no que lo cambien en lo que Marcos desea que sea.

Al cabo de un rato Marcos le señala a un grupo de niños que juegan al escondite y a un niño pequeño tratando con mucha dificultad de subirse al tobogán. Samuel se baja del regazo de Marcos y se para entre las piernas de su papá. Samuel comienza a relajarse y pronto comienza a señalar a los niños, riéndose. Toma a Marcos de la mano y los dos caminan por el parque de juegos, riéndose como tontos mientras deslizan el osito de Samuel por el tobogán. Marcos se sienta en un columpio y le sugiere a Samuel que lo empuje, esto le da mucha risa a Samuel. Luego Marcos lo sienta en su regazo y se columpian. Lo abraza con cariño y le comienza a cantar, algo que siempre le ha gustado a Samuel. Al rato, Marcos le ayuda a Samuel y a otro pequeño a hacer tortas en la caja de arena. Cuando llega la hora de irse, Samuel le ruega que se queden por un rato más. Marcos se siente contento. Pasó una buena tarde con su hijo... con su ***verdadero hijo***, no el niño de su imaginación, sino un niñito mucho más interesante, considerado y encantador.

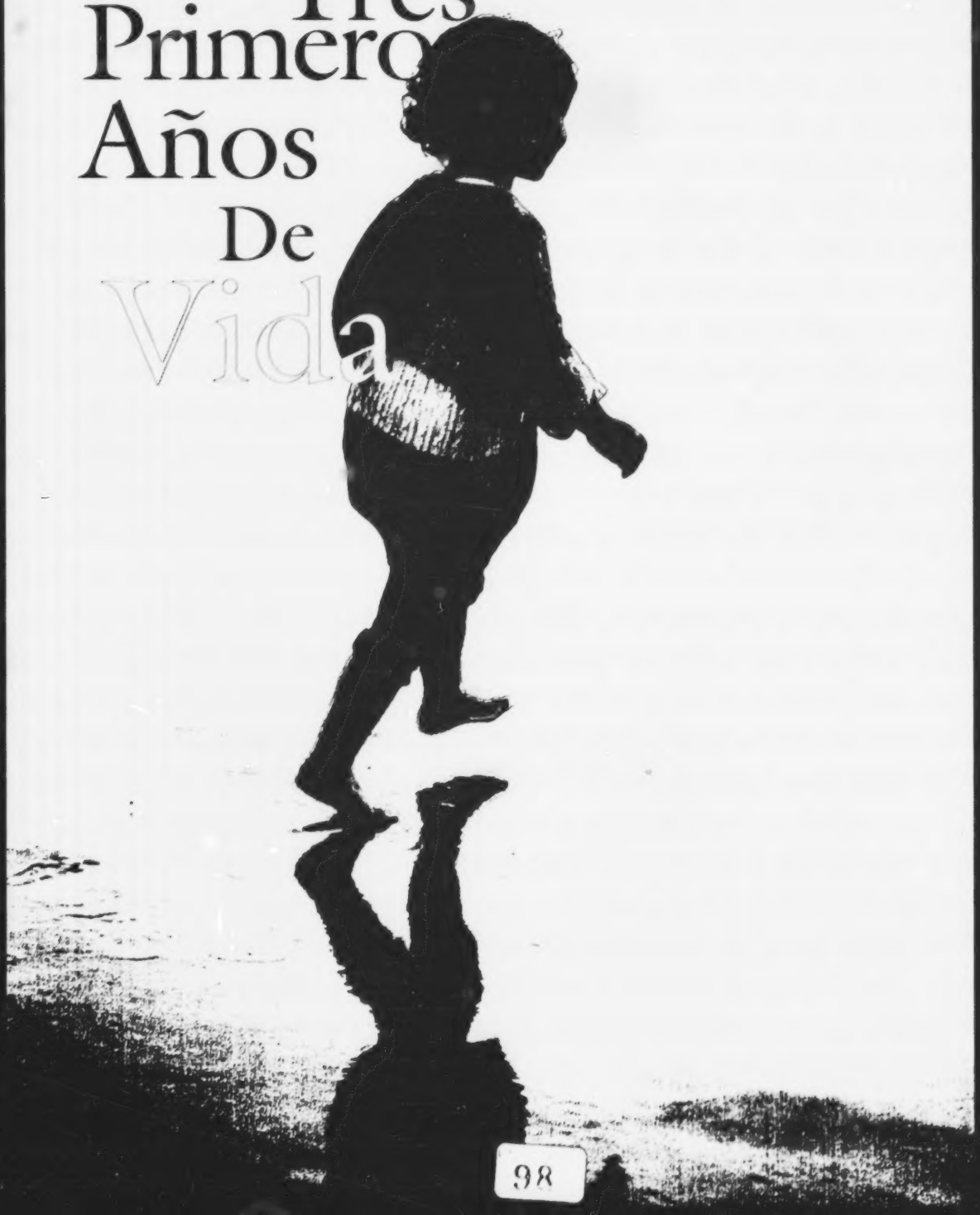
❖

A pesar de que no siempre dispondrá del tiempo o de la energía para analizar profundamente cada interacción con sus hijos, la buena noticia es que tendrá muchas oportunidades para hacerlo. Todos los padres hacen cosas de las que luego se arrepienten; y por lo general, ningún "error" por sí sólo ocasiona daños irreparables. Lo importante es seguir intentándolo. No se dé por vencido ni pase demasiado tiempo echándose la culpa. Tómese cinco minutos para sentir pena y luego utilice su energía de manera constructiva. Piense acerca de lo que no funcionó y lo que podría hacer de manera distinta la próxima vez. Sus hijos le darán muchas más oportunidades de intentarlo de nuevo.

Ahora que tiene un sentido claro de quién es usted y quiénes son sus hijos, concluimos con la Sección 3 repasando el desarrollo general durante los primeros 3 años de vida. Incluimos una tabla detallada para guiar la lectura y ayudarle a identificar los comportamientos típicos que pueda observar, basándose en lo que ahora sabe sobre las cualidades únicas de su hijo.

Al forzar a los niños a hacer cosas para las que todavía no están listos, se les puede causar temor e inseguridad para intentar cosas nuevas.

3. Los Sorprendentes Tres Primeros Años De Vida



Los primeros tres años de la vida de un niño son una época de desarrollo increíble. Es algo extraordinario si se detiene a pensar en lo que tiene lugar durante un período tan corto, puesto que tres años es una minúscula parte de nuestras vidas. Al comparar a un recién nacido con un niño de tres años de edad uno se da cuenta de las diferencias entre ambos.

Para cuando los niños cumplen tres años de edad, ya han aprendido a vestirse y a comer, a caminar, a bailar, a cantar, a imaginarse cosas, a dar y recibir amor, a tener confianza y a estar seguros de ellos mismos, a mostrar empatía, a ser curiosos y mucho, mucho más. El desarrollo que tiene lugar durante esos primeros tres años sienta la base del aprendizaje para toda la vida.

A pesar de que los bebés aprenden rápidamente durante esa etapa de sus vidas, cada uno lo hace a su propio ritmo. Ya hablamos de que los bebés aprenden de maneras distintas sobre el mundo que los rodea, debido a diferencias de temperamento y preferencias para explorar usando los sentidos. Considere a dos bebés jugando con cajas de sorpresa. Un bebé que le encante moverse puede estar tan ocupado gateando y trepando que no invierte mucho tiempo desarrollando las habilidades manuales necesarias para hacer que se abra la caja de sorpresas. Por otro lado, un bebé que le encante explorar con sus manos puede hacer que aparezca la sorpresa mucho antes de concentrar sus energías en gatear.

Otro factor importante a tener en cuenta, a medida que considera el desarrollo de sus hijos, es que cada área del desarrollo -intelectual, social, emocional, motor y de lenguaje- depende de otras áreas y tiene influencia en ellas. Considere una pequeña de nueve meses de edad que levanta los brazos para indicarle a su papá que desea que la tomen en brazos. Este gesto parece simple pero es muy complejo. Comienza con el deseo de una bebé de que la tomen en brazos y la carguen. Este deseo es un indicio de su desarrollo emocional. No desea que cualquier persona la tome en brazos, quiere que lo haga su papá, porque ha desarrollado una relación afectiva y de confianza con él. Esto es una señal de su desarrollo social. Su desarrollo intelectual se refleja en que ha logrado idear una manera de comunicar sus deseos: "Si levanto los brazos, él sabrá que quiero que me cargue". Finalmente, también debe tener la coordinación física; es decir, el desarrollo motor, para poder estirar los brazos en la dirección correcta y comunicar así su mensaje.

El desarrollo que tiene lugar durante esos primeros 3 años sienta la base del aprendizaje para toda la vida.

La sensibilidad en el cuidado y las interacciones con su bebé son más importantes para su desarrollo que cualquier juguete.

Ansias De Aprender

Desde el primer día, los bebés están listos y ansiosos de aprender. Nadie tiene que decirles a los bebés que practiquen gatear, o balbucear o cómo llenar y vaciar un envase. Algo dentro de ellos mismos los impulsa a practicar habilidades nuevas. Desean dominar los retos. Les encanta demostrar sus habilidades. Nos iluminan las vidas con su orgullo.

Sin embargo, el mero hecho de que nuestros bebés estén motivados para aprender no significa que ellos no nos necesiten. De hecho, podemos mostrarles a nuestros hijos de cómo dar el próximo paso en el proceso de aprendizaje. Por ejemplo, si su niño pequeño está jugando con su oso de peluche favorito, puede ofrecerle algo de beber al oso, incentivando la imaginación de su bebé. Siempre y cuando respetemos el hecho de que cada niño se desarrolla a su propio paso, se puede hacer para incentivar su desarrollo.

Los Bebés Y El Cerebro

Gracias a las nuevas tecnologías, los investigadores pueden ver cuán complejo y activo es el cerebro de un niño pequeño. Por ejemplo, sabemos que hay una gama de experiencias tempranas que influyen en las conexiones cerebrales. Las partes del cerebro responsables del habla se forman mucho antes de que el bebé hable por primera vez, van tomando forma cuando escucha cómo usted le habla y lo arrulla. Las partes del cerebro que harán posible que camine se empiezan a desarrollar cuando un recién nacido mueve los brazos y las piernas. Todo esto sucede sin juguetes "educativos" ni actividades estructuradas que "garanticen" que su bebé desarrolle más "inteligencia". Las actividades e interacciones diarias que Ud. realiza con su hijo son los "ejercicios cerebrales" que necesita su bebé.

Usted fomenta el desarrollo saludable del cerebro de su bebé al responder sensiblemente a lo que su bebé le está "diciendo" con sonidos, expresiones faciales y movimientos de su cuerpo. Por ejemplo, a veces los bebés pueden estar cansados. Cuando su bebé desvía la mirada, le da la espalda o le da hipo, es posible que le esté diciendo que necesita un descanso. Esto puede significar un descanso de juegos, de ciertos lugares o sonidos, o tal vez que hay demasiadas per-

sonas a su alrededor. Cuando usted lee y responde a sus señales de manera sensible; por ejemplo, bajando la voz, dejando de jugar o bajando el volumen de la música, le ayudará a su bebé a relajarse y a sentirse cómodo. Esto a su vez le ayuda a concentrar su atención en su labor más importante, aprender acerca del mundo que lo rodea. La sensibilidad en el cuidado y las interacciones con su bebé son más importantes para su desarrollo que cualquier juguete.

Leer Las Señales De Su Bebé

Se necesita paciencia y práctica para aprender a leer las señales de su bebé. No comprenderá todo, pero si continúa esforzándose, comprenderá lo suficiente para fomentar su desarrollo saludable. Mediante un proceso continuo de prueba y error, en combinación con sus propios instintos e intuición, encontrará la mejor manera de responder.

El cuadro siguiente le ayudará a descifrar las señales de su bebé. En él se identifican comportamientos típicos que posiblemente observe durante varias etapas del desarrollo temprano de sus hijos, se ofrecen explicaciones hipotéticas de lo que es posible que esté tratando de comunicarle y se hacen sugerencias de cómo puede responder. Puede adaptar esas respuestas, basándose en lo que sepa sobre el temperamento de su hijo.

A medida que estudie el cuadro, notará que los intervalos de desarrollo por edades son bastante amplios. Hicimos eso intencionalmente, debido a que mientras más aprendemos de los bebés, más claro se vuelve que no hay dos bebés que se desarrollen al mismo paso. El desarrollo no es una carrera. Tiene lugar por etapas que pueden tomar varios meses, y es irrelevante si el bebé llega a una meta antes o después del plazo común.

Del Nacimiento A Los Ocho Meses: Un Bebé

SI SU HIJA...
...deja de llorar por que la ve venir.
...llora, arrulla, gorjea, gimotea, sonríe, se frota los ojos, curva la espalda, voltea la cabeza, abre los ojos grandes.
...se sorprende y llora a los gritos..
...rompe a llorar cuando llega a recogerlo de la guardería.
...sonríe y responde con placer cuando le habla, le canta o le lee.
...llora o se pega a Ud. cuando se acerca una persona desconocida.
...se mira las manos; le quita los lentes; le pone el dedo en la nariz; trata de tomar un juguete; agarra el teléfono.
...levanta la cabeza; se voltea de espaldas y de la espalda al estómago; se arrastra hacia adelante o hacia atrás; gatea; hace otros movimientos de desarrollo motor mayor.

SU HIJA PODRÍA ESTAR DICIENDO:	QUÉ PUEDE HACER UD.:
Sé que puedo contar contigo cuando tengo un problema. Confío en tu amor. No te preocupes de malcriarme. Cuando recibo lo que necesito cuando lo necesito me siento bien acerca de mí mismo y de las personas que me rodean.	◦ Responda rápidamente cuando llore. ◦ Busque patrones de llanto y otras pistas. ¿Está cansada? ¿Mojada? ¿Tiene hambre? ¿Está aburrida?
¡Obsérvame cuidadosamente! Me comunico mediante llanto, expresiones faciales y movimientos cuando tengo sueño, hambre, estoy mojada, tengo miedo, estoy aburrida, agobiada o interesada en algo.	◦ Confíe en sus instintos al responderle a su bebé. Su respuesta le dirá si está haciendo lo correcto. Si no, intente otra cosa.
Soy sensible a los sonidos. Es posible que a algunos niños les gusten los autos y camiones ruidosos, pero no a mí. Aprendo que puedo mostrarte cómo me siento porque me consuelas cuando estoy angustiada.	◦ Explíquele la situación y tranquilícela. "Ese camión de bomberos te asustó, pero estás bien". ◦ Preséntele sonidos y lugares nuevos lentamente, desde la seguridad de sus brazos.
Cuando te veo al cabo de un largo día, recuerdo cuánto te he echado de menos. Guardo mis sentimientos más intensos para ti porque confío en ti. Siempre regresas.	◦ No se apresure. Únase a lo que ella estaba haciendo cuando Ud. llegó a recogerla. ◦ Establezca un hábito de "irse a casa." Los hábitos facilitan las transiciones.
Me encanta cuando compartimos palabras y canciones. Cuando veo qué divertidas pueden ser las palabras, quiero seguir "hablando" y aprendiendo.	◦ Pase mucho tiempo leyendo juntos. Permita que ella elija los libros. ◦ Nárrele lo que estén haciendo juntos.
No conozco a esa persona. No sé que puede hacer y eso me da miedo.	◦ Dele a su hija el espacio y el tiempo -en sus brazos o en su regazo- que necesite para acostumbrarse a personas desconocidas. ◦ Anime a los demás a acercársele lentamente. Haga que rompan el hielo ofreciéndole un objeto interesante.
Estoy aprendiendo cómo funciona el mundo y qué puedo hacer con mis manos. ¡Soy bastante sorprendente!	◦ Estimule su curiosidad ofreciéndole objetos seguros para que los explore. ◦ Guíe sus manos suavemente mientras explora su cara. ◦ Comparta su emoción cuando descubra algo.
Estoy aprendiendo a hacer que mi cuerpo haga lo que yo quiero. Estoy tan emocionada de poder hacerlo, algunas veces simplemente no puedo dejar de hacerlo. ¡Quiero practicar todo el tiempo!	◦ Provéale amplias oportunidades de explorar con el cuerpo, como arrastrarse para alcanzar un objeto. ◦ Haga de su casa un lugar seguro para bebés de manera que ella pueda moverse sin peligro y que Ud. no se pase el día diciendo "No."

De Los 8 A Los 18 Meses: Su Joven Explorador

SI SU HIJO...
...lo mira y sonríe cuando ha hecho algo fantástico.
...agarra la cuchara con la comida, se esparce la papilla por la cara, la silla o se la pone a Ud.
...protesta a la hora de acostarse.
..se apega a Ud. o llora cuando Ud. sale.
...hace marcas con creyones, juega con bloques, usa la cuchara, bebe de una taza y hace otras cosas para demostrar su habilidad motora.
...responde a la música bailando, moviéndose y alegrándose.
...regresa después de aventurarse solo y se apoya en sus piernas.
...señala algo y lo mira para compartir su descubrimiento.

SU HIJO PODRÍA ESTAR DICIENDO:	LO QUE USTED PUEDE HACER:
¡Mírame! ¡Soy extraordinario! Ver que tú te enorgulleces me anima a hacer cosas nuevas.	• Comparta su satisfacción por los avances de su hijo. • Créele oportunidades para adquirir nuevas destrezas.
Quiero alimentarme yo mismo. Mientras más cosas hago por mi cuenta, ¡mejor me siento!	• Ofrézcale comidas sanas que pueda comer con los dedos y una cuchara de bebé para que se acostumbre a cuando lo alimente. • ¡Olvídese del lío! Use baberos grandes, báñelo después de la cena, y ponga una estera de plástico debajo de la silla.
Tengo mucho para hacer, no quiero dormir. Quiero estar contigo.	• Dígale cuando se esté acercando la hora de dormir. • Establezca una rutina regular para la hora de dormir: baño, cama, libro... lo que funcione. • Ofrézcale oportunidades de control, permita que él elija el libro o la canción.
Te quiero. Me haces sentir seguro. No quiero que te vayas porque te necesito.	• Recuerde que las separaciones son difíciles. • Juegue al "ahora te veo y ahora no" para prepararlo para su partida. • Cuando diga "adiós", asegúrele de manera calmada que siempre regresará.
Estoy aprendiendo a usar las manos para explorar y hacer las cosas solo. ¡Estoy tan orgulloso de lo que puedo hacer! Me siento ocupado y estoy aprendiendo muchas cosas nuevas.	• Ofrézcale objetos para que ejercite el uso de los dedos, como cucharas, tazas y juguetes pequeños pero seguros. • Enséñele cuánto significado tienen sus actividades. Envíe sus garabatos en una carta a la abuela. Pídale que le ayude a limpiar ahora que es capaz de hacerlo.
¡Me gusta la música! ¡Me encanta moverme, moverme, moverme!	• Únasele, ríase, baile y diviértase. • Ponga música.
No importa a dónde vaya, siempre estarás conmigo. Tú eres mi punto de partida. Me alejo pero sé que siempre puedo regresar a ti.	• Salude al pequeño viajero con un gran abrazo que le diga cuánto lo quiere. • Juegue al "ahora te veo y ahora no" o al escondite, juegos para ayudarle a lidiar con la separación.
Mira lo que descubrí. Quiero verlo, olerlo o tocarlo. ¿Me lo das para poder tocarlo, olerlo y saborearlo?	• Hable acerca de sus descubrimientos y levántelo para que los vea, los huela o los toque. • Si es seguro, ofrézcale el objeto para que lo explore.

SI SU HIJO...
...dice "¡No!", y desafía las reglas poniendo a prueba los límites.
...algunas veces actúa como un chico de 15 años y otras, como un bebé.
...tiene problemas para aceptar qué debe dejar de hacer algo.
...golpea, empuja o muerde a otro niño.
...le da una rabieta.
...juega a que es grande con animales de peluche o juguetes como teléfonos, estufas, autos o se disfraza.

SU HIJO PODRÍA ESTAR DICIENDO:	LO QUE USTED PUEDE HACER:
Soy una persona con ideas propias. Estoy aprendiendo a saber quién soy y cómo comportarme intentando reacciones distintas para ver qué funciona.	◇ Anímelo a ser independiente ofreciéndole opciones específicas: "¿El suéter azul o el rojo?" En lugar de: "¿Cuál suéter?" ◇ Sea coherente al poner límites. ◇ No pierda el sentido del humor, y no sea rígido.
Quiero ser grande e independiente, pero a veces me asusto y necesito saber que siempre puedo contar contigo. Tenme paciencia. ¡No es fácil para mí tampoco!	◇ Sea flexible. Apoye su independencia, pero permita que regrese a su etapa de bebé. ◇ Incentívele a que le ayude con tareas de la casa, como poner la mesa, para que se sienta "grande". ◇ Mantenga hábitos de la etapa de bebé, como por ejemplo, la rutina a la hora de acostarse.
Me resulta difícil dejar de hacer algo cuando la estoy pasando bien. ¡Algunas veces hago cosas muy divertidas! Con tu ayuda aprenderé a controlarme, pero no sucederá de la noche a la mañana.	◇ Establezca reglas claras y aténgase a ellas: "Las pelotas son para jugar afuera." "La comida y bebida a la mesa." Sepa que tendrá que recordárselas. ◇ Hágale sentir bien cuando siga las reglas: "¿Recordaste llevar la leche a la mesa? ¡Bien hecho!"
Estoy enojado, frustrado o tal vez sólo esté demasiado agitado. No puedo controlarme. ¡Ayúdame, por favor!	◇ Esté atento a señales de tensión y conflicto. Intervenga antes de que las cosas estén fuera de control. ◇ Ayúdele a entender sus sentimientos: "Estás enojado porque Ernesto te quitó la galleta." ◇ Aclárele qué tipo de comportamiento es aceptable: "Está bien enojarse pero no está bien pegar."
Perdí el control. Tal vez porque estoy frustrado, cansado o enfadado. O tal vez estoy abrumado porque suceden demasiadas cosas a mi alrededor y necesito un descanso.	◇ Busque las causas de las rabietas. ◇ Cuando se haya calmado, explíquele lo que ha sucedido y proponga algo para el futuro: "Te enojaste porque no te podías poner los zapatos. La próxima vez puedes pedir ayuda."
Estoy practicando a ser grande haciendo lo mismo que tú haces. En mi imaginación, puedo hacer cualquier cosa y ser lo que quiera ser. Ésa es la mejor parte del juego.	◇ Anime los juegos imaginarios dándole objetos y participando. "Tengo hambre. Hazme un bocadillo por favor." ◇ No tome el mando, siga a su hija. Usted está de visita en su mundo; ¡ella sabe las reglas!

De Los 18 Meses a Los Tres Años: Su Pequeño

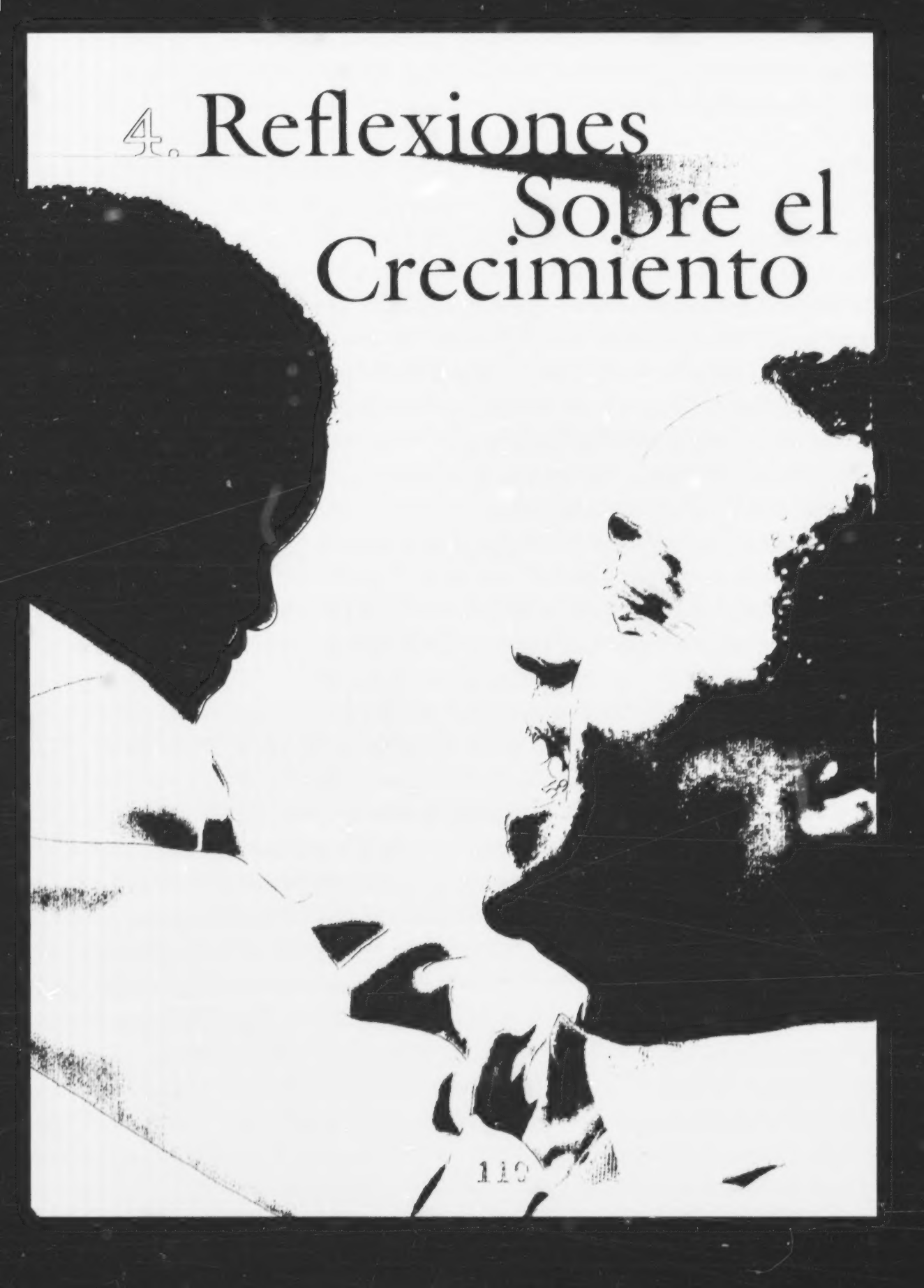
A medida que su pequeño crezca, déjele hacer más cosas por sí mismo. Ponga un banco cerca del lavamanos para que pueda cepillarse los dientes. Déjelo que elija su ropa y que le ayude con tareas de la casa. Todo eso fortalece su amor propio.

SI SU HIJO...
...quiere jugar más con otros niños.
...tiene problemas compartiendo o esperando su turno.
...lanza una pelota, se para en una pierna, sube las escaleras, come con cuchara y tenedor, vierte la leche sobre el cereal y se viste por su cuenta.
...le dice que el pañal está mojado, o corre al inodoro de bebé y se sienta con la ropa puesta.
...se enoja cuando no logra expresarse.
...desea que le lea los mismos cuentos una y otra vez.

Independiente Y Capaz (continuación)

SU HIJO PODRÍA ESTAR DICIENDO:	LO QUE USTED PUEDE HACER:
No soy igual que tú. Tú eres una persona grande y a mí me gusta jugar con personas pequeñas que se parezcan a mí y actúen como yo. Aprendo observando lo que hacen; y cuando juego con ellos, nos hacemos amigos. Me encanta tener amistades.	◇ Asegúrese de que tenga muchas oportunidades para interactuar con niños de su edad. ◇ Tenga en cuenta cómo es su hijo y qué situaciones prefiere, si se cansa rápido, con cuántos amigos puede jugar al mismo tiempo, cuál es la mejor hora del día para jugar.
Estoy comenzando a darme cuenta de que las cosas no siempre son como a mí me gustaría que fueran. Necesito tiempo para aprender a aceptarlo.	◇ Permita que los niños de más de dos años intenten resolver solos sus problemitas antes de ayudarles. ◇ Preséntele la idea de tomar turnos, pero no tenga muchas expectativas puesto que aún son muy pequeños.
Me estoy poniendo muy grande. Ahora puedo hacer muchas cosas solo. Algunas veces no quiero que me ayudes. Pero me gusta cuando me dices que soy fantástico.	◇ A medida que su pequeño crezca, déjele hacer más cosas por sí mismo. Ponga un banco cerca del lavamanos para que pueda cepillarse los dientes. Déjelo que elija su ropa y que le ayude con tareas de la casa. Todo eso fortalece su amor propio.
Estoy aprendiendo a controlar mi cuerpo y voy a comenzar a usar el inodoro.	◇ Siga el razonamiento de su hijo. No le imponga cosas y evite luchas por el poder. ◇ Mostrará mucho interés por las actividades relacionadas con el inodoro, incluso tratará de acompañarla cuando usted vaya al baño. ◇ Sucederán "accidentes": nunca lo castigue por ellos. Tómelos con naturalidad.
No siempre sé cómo expresar lo que quiero decir. Algunas veces se me traba la lengua porque no puedo hablar tan rápido como quisiera.	◇ Hable con ella cuando se sienta frustrada. ◇ Escúchela con paciencia. ◇ Ayúdela a expresarse: "¿Estás triste porque se cayó la paleta de helado?"
Este cuento es como un viejo amigo. Me hace sentir seguro. Me gusta saber qué va a pasar y saber qué significa cada palabra. Muy pronto yo te podré contar este cuento a ti.	◇ Cuando le pida un cuento, cuénteselo. ◇ Omita la última palabra de una oración para que ella la diga. ◇ Cambie una palabra para ver si lo corrige. ◇ Cuando ya no soporte más leer el mismo libro de nuevo, pídale que se lo "lea" a usted o a una muñeca especial.

4. Reflexiones Sobre el Crecimiento



Como se habrá dado cuenta, algunas veces todo funciona de maravillas con su hijo, y otras veces, no. Pero, a menudo, son las situaciones difíciles -como las pataletas en el supermercado, las luchas de poder al vestirse o la oposición a ir a lugares nuevos- las que nos ayudan a descubrir qué funciona y qué no, y qué se puede cambiar para mejorar la vida de su hijo y la relación entre ambos.

Para lograr una vida cotidiana positiva, le sugerimos que se haga estas preguntas cuando sienta frustración, enfado, dolor, confusión o angustia por el comportamiento de su hijo:

- ¿Qué está tratando de "decirme" mi hijo? (¿Llora porque está abrumado por la muchedumbre y el ruido, está cansado y/o tiene hambre, o está molesto debido a una transición?)
- ¿Su comportamiento está causado por una situación o sentimiento difícil o frustrante? (¿Está empujando o mordiendo a sus amigos para protegerse de una invasión a su espacio personal?)
- ¿Qué aspecto de su comportamiento me hace reaccionar negativamente? ¿Me recuerda a algún aspecto que no me gusta de mí mismo o de otra persona (padre, hermano, etc.)? ¿Cómo me hace sentir como madre o padre?
- ¿Cómo influyen mis reacciones en el comportamiento de mi hijo? ¿Hay reacciones más eficaces que otras? ¿Por qué?

Al comprender por qué las cosas funcionan bien puede preparar el terreno para nuevas interacciones positivas. Piense en los momentos agradables con su hijo. Trate de descubrir por qué un día el momento de vestirse fue creativo y armónico o ir de compras fue una oportunidad divertida de aprender los colores y a contar.

- ¿Por qué Ud. disfrutó tanto de esa experiencia?
- ¿Por qué su hijo disfrutó tanto de esa experiencia? ¿Cómo lo sabe?
- ¿Qué factores hicieron que esta experiencia sea positiva? ¿Qué puede hacer para tener más experiencias como éstas?

Al comprender por qué las cosas funcionan bien puede preparar el terreno para nuevas interacciones positivas.

Es importante que sepa que, el cuidado cariñoso que le da a su hijo a diario es un estímulo para el desarrollo del pequeño.

Fomentar Diariamente El Desarrollo saludable De Su Hijo

La crianza de un hijo es una aventura emotiva y llena de desafíos. Tal vez requiera más energía mental, física y emocional que cualquier otra actividad. Es importante que sepa que, el cuidado cariñoso que le da a su hijo a diario es un estímulo para el desarrollo del pequeño. ¡No se olvide de divertirse! Comparta y disfrute los descubrimientos de sus hijos. Hagan excursiones al aire libre. Hablen de lo que están haciendo juntos. Disfruten leyendo libros entretenidos. Léale en voz alta todos los días. Compartan la música y el baile. Obsérvelo y escúchelo. Trate de ver el mundo a través de sus ojos para comprender sus intereses y sus frustraciones. Y quiera a su pequeño sin poner límites: algunos días parecerán interminables, ¡pero los años pasan rapidísimo!

Acerca de las Autoras

Amy Laura Dombro es consultora y escritora. Su trabajo se centra en los niños, el cuidado infantil y la participación de las comunidades. Fue directora de Infant and Family Center en Bank Street College of Education. Amy fue miembro de la junta asesora de servicios a familias con bebés y niños pequeños formada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos para guiar la organización del programa Early Head Start.

Amy vive en la Ciudad de Nueva York con su esposo, Ed. Disfrutan de la comida china y de caminatas. Fuera de la ciudad, su actividad favorita es observar las ballenas en el mar.

Claire Lerner es una trabajadora social clínica que se especializa en el desarrollo de los niños pequeños. Durante más de 15 años ha trabajado con familias con niños pequeños. Luego trabajó en un consultorio de pediatría, proporcionando asesoramiento a los padres de bebés y niños pequeños. Actualmente dirige las campañas de educación a los padres en la organización ZERO TO THREE.

Claire es la madre de Sam, nueve años y de Jessica, siete años. Disfrutan saliendo de excursión y leyendo juntos.

Nuestra visión
ZERO TO THREE añora una sociedad donde todo bebé sea bienvenido, apoyado, y nutrido con amor.

Nuestra misión
La misión de ZERO TO THREE es fomentar el desarrollo saludable de los bebés y niños pequeños de nuestro país apoyando y fortaleciendo a las familias, a las comunidades y a las personas que trabajan en ellas. Nos dedicamos a promover nuevos conocimientos, fomentando políticas y prácticas beneficiosas, comunicando resultados de investigaciones y orientando a un público diverso. Brindamos capacitación, asistencia técnica y ayudamos a formar líderes. ZERO TO THREE es una organización nacional sin fines de lucro.

www.zerotothree.org

Qué Dicen Los Profesionales De Aprender Y Crecer Juntos

Muchos libros sobre la crianza de niños debilitan la confianza de los padres en lugar de fortalecerla. Este libro se destaca porque les enseña a los padres que, con su ayuda, sus hijos llegarán lejos..

—Kyle Pruett, M.D., Yale University Child Study Center, autor de Fatherneed and Me, Myself and I.

Al hacerles saber cuán importantes son SUS experiencias, este libro es indispensable en la biblioteca de cualquier padre o madre. ¡Lo disfrutará!

—T. Berry Brazelton, M.D., Harvard Medical School y Boston Children's Hospital, autor de Touchpoints.

Si está planeando ser el padre perfecto, olvídese. Es un imposible. Pero si desea querer y nutrir acuidar dea sus hijos de la mejor manera posible, este pequeño libro le servirá. Le ayudará a entender que su hija es única, y a comprender mejor lo que ella necesita. Y hasta le ayudará a pensar en si mismo y en la importancia de atender sus propias necesidades como adulto.

—Penelope Leach, Ph.D., autora de Your Baby and Child

Que dicen Los Padres De *Aprender Y Crecer Juntos*

Me gusta el mensaje de que una madre puede confiar en sus instintos y ser su mejor consejera.

—M.B., madre de un bebé en Baltimore

Este libro, al incluir varias anécdotas de la vida real, verdaderamente le ayuda a ver que no existe una fórmula única para ser buen padre, que lo más importante es conocerse a usted mismo y conocer a sus hijos.

—C.P., padre de un niño pequeño en Santa Clara, CA

Es una gran ayuda para comprender las motivaciones de los niños y como reaccionar como padres ante distintos comportamientos.

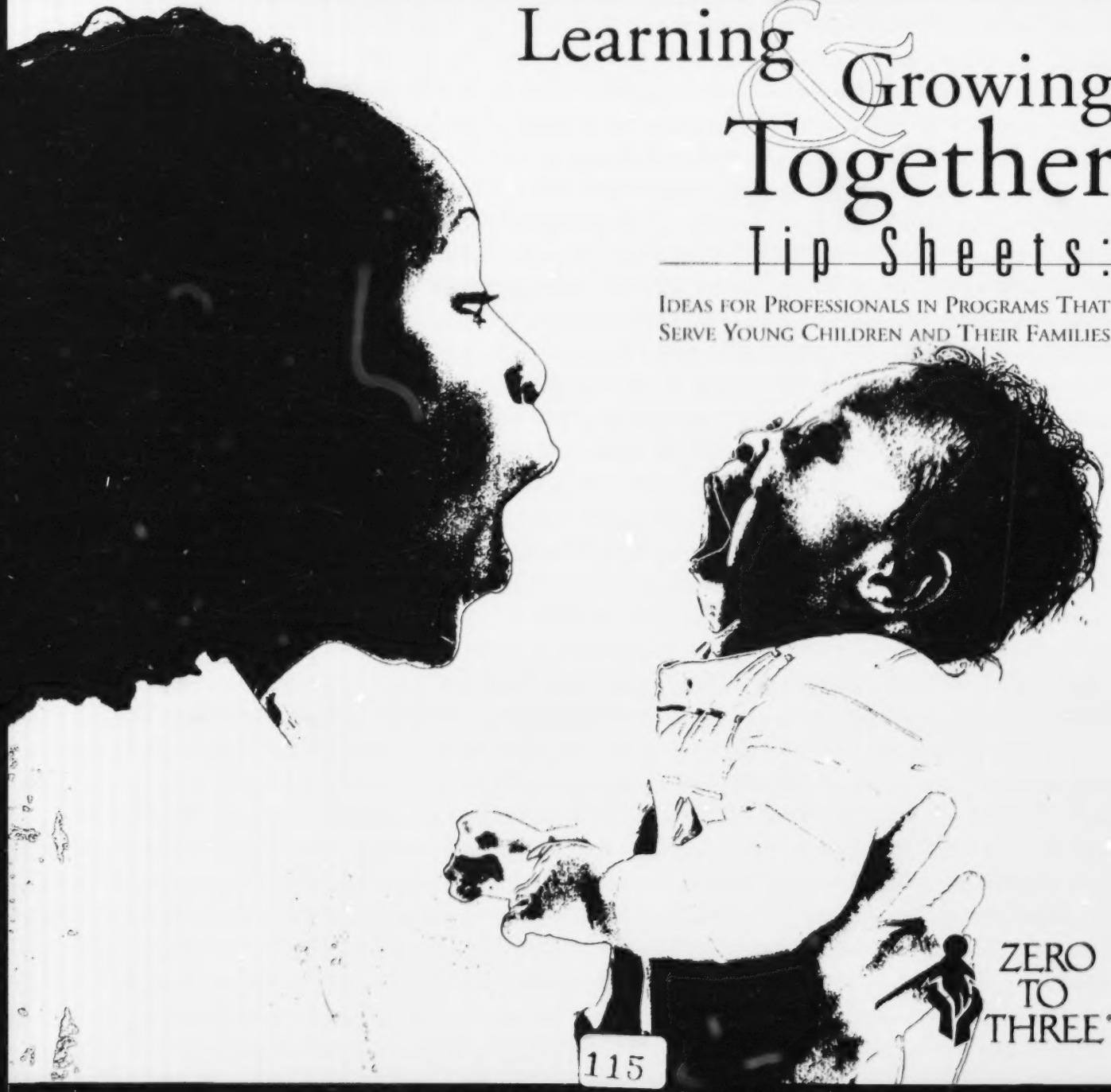
—B.R., madre de un bebé en Chicago

ZERO TO THREE®

Learning & Growing Together

Tip Sheets:

IDEAS FOR PROFESSIONALS IN PROGRAMS THAT SERVE YOUNG CHILDREN AND THEIR FAMILIES



115

BY STEFANIE POWERS AND CLAIRE LERNER

ZERO TO THREE®

Learning & Growing Together Tip Sheets

Ideas for Professionals in Programs That Serve Young Children and Their Families

by Stefanie Powers and Claire Lerner

Developed as a supplement to the ZERO TO THREE publication *Learning & Growing Together: Understanding and Supporting Your Child's Development*, by Claire Lerner and Amy Laura Dombro (2000) (ISBN 0-943657-05-9)

Generous support from The Louis Berkowitz Family Foundation has made possible the development and printing of this publication.

As of January 2001

Suite 200
2000 M Street NW
Washington, DC 20036-3307

PUBLISHED BY

ZERO TO THREE
734 15th Street NW, Suite 1000
Washington, DC 20005-1013
Phone: (202) 638-1144
Toll free for orders: (800) 899-4301
Fax: (202) 638-0851
Web site: **www.zerotothree.org/**

Copyright © 2000, ZERO TO THREE: National Center for Infants, Toddlers and Families. All rights reserved.

ISBN 0-943657-09-1
First Edition (1st printing), October 2000
Printed in the United States of America

116

Contents

Introduction 1

TIP SHEETS:

Using *Learning & Growing Together* in Center-Based Settings 2

Using *Learning & Growing Together* on Home Visits 3

Using *Learning & Growing Together* in Parent Groups 4

Using *Learning & Growing Together* for Staff Development 6

9 9 8

Introduction

Learning & Growing Together Tip Sheets is designed to give providers of infant and family services ideas for using the information in the ZERO TO THREE publication *Learning & Growing Together: Understanding and Supporting Your Child's Development*, by Claire Lerner and Amy Dombro (2000), to improve their program's and staff's ability to support families. The following Tip Sheets were designed to assist staff working in diverse settings and roles:

- Using *Learning & Growing Together* in Center-Based Settings
- Using *Learning & Growing Together* on Home Visits
- Using *Learning & Growing Together* in Parent Groups
- Using *Learning & Growing Together* for Staff Development

Learning & Growing Togrther helps parents and other caregivers learn about themselves, the children in their lives, and how, through their relationship, they promote a child's development. Although this book was written for parents, the information in it can help you, as a professional working with young children and their parents, to both support mothers and fathers in their parenting role and to strengthen your professional role. *Learning & Growing Together* will help you explore who you are as a caregiver, identify the personal style every child brings to the caregiving relationship, and understand the dance that results from this unique combination.

The content of *Learning & Growing Together* is organized in four chapters:

1. How Parenthood Feels;
2. Tuning In To Your Child;
3. The Amazing First Three Years of Life; and,
4. Thoughts to Grow On.

Each chapter includes several vignettes that bring to life the issues discussed in that chapter, as well as reflective questions to help readers actively tune in to the content.

We hope that you will use the important messages from *Learning & Growing Together* to develop strategies that best support the parents and professionals in your program, who in turn can use the information to best support the children in their care.

Stefanie Powers and Claire Lerner
October 2000

Using Learning & Growing Together in

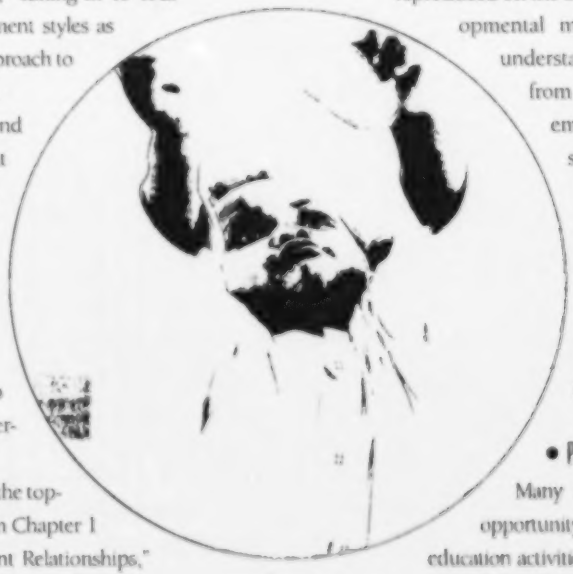
Center-Based Settings

Sharing the care of infants and toddlers evokes many feelings for you and for the parents of children in your program. A trusting relationship with parents allows you to communicate and work together to best support those children. Providing resources for families is not enough. The following tips are some ways to use the information in *Learning & Growing Together* to develop strong parent-staff partnerships.

• Parent-Teacher Conferences

Conferences at which you meet with parents to discuss their child's progress, strengths, and needs are an ideal time for sharing some of the information in *Learning & Growing Together*. For example, you may want to:

- Share information from Chapter 2, "Tuning In To Your Child," regarding different temperament styles as you share observations of a child's approach to activities and to people in the center.
- Discuss some of the challenges and strengths of the child's temperament style, both at home and in child care.
- Brainstorm with families how to work together to support the child in both environments.



• Newsletters

Parent newsletters are a popular way to share information with parents in center-based programs. You may want to:

- Develop an article based on one of the topics in the book, such as the section in Chapter 1 on "Time for Yourself and Important Relationships," or include excerpts as food for thought.
- Make the newsletters interactive by inviting parents to respond to these articles or excerpts. For example, encourage family members to share their strategies for negotiating the demands of work and family life, or to describe a challenging behavior for which they would like suggestions. Then print those ideas and vignettes in the next edition of your newsletter, and solicit responses from readers.

• Bulletin Boards

A bulletin board in a central location can provide parents with ideas and information in an easy-to-read format. Different sections of *Learning & Growing Together* could be highlighted on the board each month.

- For example, the information in Chapter 3, "The Amazing First Three Years of Life," is presented in a chart format that could be reproduced on the bulletin board. Sharing this chart of developmental milestones can help parents to better understand the typical course of development from birth to 36 months, and to consider the emotional needs of their child during each stage. The chart provides an example of a typical behavior, what the behavior might mean, and some strategies for responding. Leave some space next to the boxes labeled "what my child might be saying" and "what you can do" and ask parents to write their thoughts on the chart.

• Parenting Education

Many center-based programs offer parents the opportunity to come together as a group for parenting education activities. This is an ideal opportunity to share the information in *Learning & Growing Together*; for specific suggestions, see the "Tip Sheet: Using *Learning & Growing Together* in Parent Groups."

Home visits with parents of infants and toddlers provide a rich opportunity to use *Learning & Growing Together* for supporting child development and strengthening the parent-child relationship. Home visits are an ideal time for giving attention to a child's and family's individual differences and needs, reflecting on the challenging job of parenting, and identifying successful strategies for best supporting their child's optimal development. The following are a few suggestions for using the information in *Learning & Growing Together* during home visits.

• How Parenthood Feels

Chapter 1 helps parents explore who they are as a parent, and how past experiences shape their current relationship with their child. Each topic in this chapter includes a vignette that home visitors can use to introduce the selected topic.

- Read the vignette aloud and discuss parents' reactions to it. For example, the section "Nobody's Perfect" on page 11 discusses the normal ups and downs all parents experience. Use the vignette as a starting point to elicit discussion of some of the challenging moments for parents, and to brainstorm how to handle these experiences.

• Tuning In to Your Child

Helping parents understand their child's unique style of approaching the world gives them the tools to help their child reach their fullest potential. Chapter 2 discusses five specific traits that help parents identify why their child reacts the way he or she does.

- Together with parents, read the text that describes these traits. Have them identify where their child falls on the continuum. Use this information to discuss both the challenges and the strengths of these patterns of behavior, and how to best support their child to make the most of his or her strengths.

• The Amazing First Three Years of Life

Use the information in Chapter 3 to identify typical behaviors that occur at different stages during the first three years of life.

- The chart of developmental milestones can be used with parents to better understand the typical course of development from birth to 36 months, and to consider the emotional needs of their child during each stage. The chart provides examples of typical child behaviors, what the child might be "saying" through those behaviors, and some strategies for responding to the behaviors.
- Have parents identify typical behaviors that their child is demonstrating. Explore with them what they think their child might be "saying" through that behavior, and some strategies for responding in ways that best support their child.

These tips are just a starting point. Each chapter of *Learning & Growing Together* provides home visitors with ideas and tools to help parents recognize how they are their own best resource when it comes to understanding their child and themselves as a parent.

Using Learning & Growing Together in

Parent Groups

Programs that serve families with infants and toddlers often provide an opportunity for parents to get together to meet, share experiences, and learn from other parents. Parent groups may be formed for both formal educational purposes or for more informal opportunities to support one another as parents. The following tips provide a few ideas of how *Learning & Growing Together* can be used with parents in a group setting.

• How Parenthood Feels

Chapter 1 emphasizes the importance of self-awareness and how past experiences shape who you are as a parent.

- Each subsection of this chapter—Who Am I?, How Your Experiences Influence the Way You Parent, Parenthood Brings Life Changes, Nobody's Perfect, Know and Respect Your Limits, Sharing the Care of Your Child, and Time for Yourself and Important Relationships — could be a topic for a series of group meetings.
- Use the questions in the sidebar, which correspond to each subsection, to stimulate conversation. Group members could answer the questions in pairs, and then volunteer to share their responses with the larger group.

• Tuning In to Your Child

Chapter 2 helps parents understand how each child is unique and approaches the world in his or her own way. A series of parent groups could be devoted to the topic of temperament to help parents understand *why* their children behave as they do.

- In the group setting, parents could identify where on the continuum their child falls for each of the five traits. They can then identify where they themselves fall within the same traits, and consider the match between their child's and their own style of responding.
- Use the information from the discussion on parent-child match to stimulate discussion regarding the challenges presented when a parent's and a child's styles are at odds, and brainstorm strategies for managing these tensions.

• The Amazing First Three Years of Life

Chapter 3 provides information on how development unfolds and describes typical behaviors and developmental milestones during the first three years of life.

- Consider forming parent groups according to the developmental stage of the children represented in the chart (young infants, birth to 8 months; mobile infants, 8-18 months; and toddlers, 18-36 months) so that parents can share experiences and strategies. Use the information in the chart to explore the important social, emotional, and intellectual milestones that accompany the rapid physical changes during these stages.

The above tips are just a few suggestions for using the material in *Learning & Growing Together* in parent groups. Each chapter includes vignettes, probing questions, and important messages that can be used by group facilitators to stimulate discussion, encourage group activities, or provide assignments to be done at home in between group meetings.

Using Learning & Growing Together for

Staff Development

Ongoing professional development is a key element of high-quality services in programs serving infants, toddlers, and their families. It is critically important that professionals have the opportunity to reflect on the work they do, and discuss, in a safe setting, the strong feelings that may arise when working with very young children and their families. This type of reflective experience can happen both one-on-one with a supervisor, or with peers in a group setting. The material in *Learning & Growing Together* provides a starting point for reflection, self-awareness, and open staff discussion.

• Increasing Self-Awareness

The information in Chapter 1, "How Parenthood Feels," can be used to help caregivers explore who they are as a caregiver, and how their life experiences influence the attitudes and values they bring to the caregiving role.

- Explore with staff how their own experiences shape how they think about and respond to parents and different parenting styles. Use real-life examples of some areas where staff and parents may have different philosophies of caregiving that are a potential source of conflict.
- The subsection on "Sharing the Care of Your Child" is especially relevant to staff in center-based settings. The vignette in this section illustrates how a parent and caregiver resolve a particular difference through open communication and negotiation. Use the vignette to spark discussion and brainstorm how to approach similar conflicts in your center.

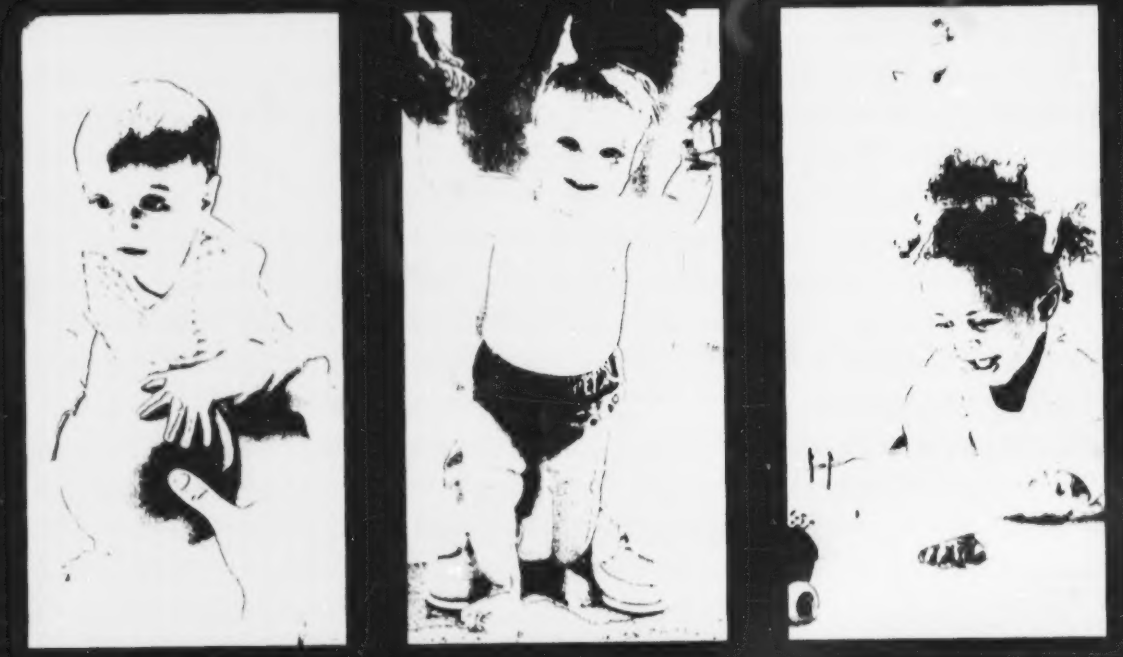
• Understanding Temperament

All children have their own unique way of approaching the world. Caregivers benefit when they can appreciate those differences and match their caregiving style to the children in their care. It is also important for caregivers to understand their own personal style, and how that fits with the child with whom they are interacting. The information in Chapter 2, "Tuning In to Your Child," can be used to help caregivers identify their own temperamental style, and then to think about the temperamental differences among the children in their care.

- Explore with staff where there is a natural "fit" between staff and children in their care, and where there are particular challenges. Is there a child to whom they feel particularly close, or one with whom they often feel frustrated? It is important that staff recognize that it is normal to have different reactions to and relationships with the children in their care. At the same time, staff have a professional responsibility to manage those feelings so that they don't interfere with the care of the children. Having a safe place to discuss and work through these feelings is the key to learning to respond to children sensitively and appropriately.

• Training on Developmental Milestones

While each child has a unique way of approaching the world, development tends to unfold in a sequence of developmental stages. Staff who understand typical development are better equipped to support emerging skills, manage challenging behaviors, and create an environment that



supports children's optimal development. Chapter 3, "The Amazing First Three Years of Life," helps parents and caregivers understand how babies and toddlers learn, think and feel. The chart in this section could be used to encourage caregivers to explore the underlying reason for typical behaviors. The chart describes common behaviors, what the child might be "communicating" through those behaviors, and some strategies for responding.

- Ask staff to give an example of some of the challenging behaviors of the children in their care. Then explore what those children might be "saying" through that behavior, and together brainstorm appropriate responses. Staff then are equipped with a strategy for the next time they are faced with a similar behavior. They also have a new tool for thinking about *any* challenging behavior they confront.

Learning & Growing Together, while written for parents, has valuable messages that translate to all caregivers of young children. Self-awareness and a thorough understanding of child development provide parents and caregivers alike with the foundation to best support the unique children in their care.

Learning & Growing Together: Understanding and Supporting Your Child's Development

BY CLAIRE LERNER AND AMY LAURA DOMBRO

ZERO TO THREE's first parenting book! This guide is unique from other parenting books - it empowers parents and caregivers to become their own best resource by helping them think in new ways.

It features personal vignettes, reflective questions, and discussion points, all designed to help parents and caregivers think through situations they may encounter with their own young child. By presenting the child's point of view as well as the parents and caregivers, this easy-to-read guide provides a new lens through which to view and understand a child's development.

An excellent supplement to clinical practices, *Learning & Growing Together* puts complex child development concepts in simple, digestible language. In addition, the enjoyable format works equally well with fathers as it does with mothers. It is an excellent resource to use to stimulate discussion in group settings.

Price: $10.00; 9 or more copies, $8.00 each
ISBN: 0-943657-05-9

ORDER FROM ZERO TO THREE PUBLICATIONS AT (800) 899-4301

ZERO TO THREE

www.zerotothree.org

126

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

☒ This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.

☐ This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").

EFF-089 (3/2000)

p5030494